## ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

## ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

#### Тажибаев Сойиб Самижонович

## ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ [PhD] ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

УДК: 796.83

45

45

45

# Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори [PhD] диссертацияси автореферати мундарижаси

# Оглавление автореферата диссертации доктора философии [PhD] по педагогическим наукам

### Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy [PhD] on pedagogical Sciences

Тажи	баев Сойиб Са	амижонович							
Ëш	боксчиларни	тайёрлаш	тизим	ида	ҳар	акатли	ўйинларни	қўллаш	_
метод	икаси								3
Тажи	баев Сойиб Са	амижонович							
Метод	цика примен	ения подин	вижных	игр	В	системе	подготовки	юных	22
боксер	ЮВ							•••••	23
Tajiba	nev Soyib								
Metho	d of applying m	nobile games in	the syste	em of p	repar	ation of yo	oung boxers		43

Эълон қилинган ишлар ўйхати.....

Список опубликованных работ.....

List of published works.....

## 

## ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

#### ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

# ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА ХАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ [PhD] ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Махкамаси хузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2017.1.PhD/Ped.6. ракам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертациянинг автореферати икки тилда (ўзбек, рус) веб-сахифанинг www.uz-djti.uz хамда "ZiyoNet" ахборот-таълим портали www.ziyonet.uz манзилларига жойлаштирилган.

Илмий рахбар:

**Халмухамедов Рустам Деканович** педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

**Ханкелдиев Шер Хакимович** педагогика фанлари доктори, профессор

Акрамов Абдумалик Абдумуталович педагогика фанлари доктори

Етакчи ташкилот:

Узбекистон Миллий Университети

Диссертация химояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ракамли Илмий кенгашнинг 2017 йил "28" *шей* соат *ш* даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 100052, Тошкент шахри, Мирзо Улугбек тумани, Оккўргон кўчаси, 2-уй. Тел.: 268-08-58, факс: 268-09-98; Веб-сайт: www.uz-djti.uz Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 1 кават, анжуманлар зали.)

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкий ракам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100052, Тошкент шахри, Мирзо Улуғбек тумани, Оқкўргон кўчаси, 2-уй. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 2 қават, Тел.: 286-93-10, факс: 268-09-98)

Диссертация автореферати 2017 йил " 15 " *«ИОЛЬ* куни тарқатилди. (2017 йил " 14" " *ИОЛЬ* даги **1** рақамли реестр баённомаси).

С.Сулайманов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раис ўринбосари, тех.ф.д., профессор

А.К.Эштаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш котиби, п.ф.н., доцент

Т.С.Усмонхўжаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш кошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

### КИРИШ [фалсафа доктори [PhD] диссертацияси аннотацияси]

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бугунги кунда, жисмоний тарбия ва спорт дунё ҳамжамиятининг энг устувор йўналишларидан бирига айланди. Жаҳонда болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётида ёш спортчиларни саралаш, ўкув-машғулотларни режалаштириш, психологик, жисмоний, техник-тактик ва функционал тайёргарликда кўлланиладиган восита ва усулларни амалиётга татбик этиш юзасидан кўплаб илмийтадкикот ишлари ўтказилган. Спорт натижаларининг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўкув-машғулотларни ташкиллаштиришнинг оптимал тизимини излаб топиш талабини кўймокда.

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган дастлабки кунларданоқ, жисмоний тарбия ва спортга алохида эътибор қаратилмоқда. Шу ўринда болалар спортининг ўрни ҳам беқиёсдир. Давлатимиз томонидан берилаётган эътибор миллат генофондини соғломлаштириш, ёшларимизни жисмоний тарбия ва спорт турларига жалб қилиш, уларнинг келажакда мамлакатимиз шарафини жаҳон ареналарида муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчилар бўлиб етишишини таъминламоқда. XXXI ёзги Олимпия ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси 207 та жамоалар орасида 21-ўринни, боксчиларимиз жамоаси эса фаҳрли 1-ўринни эгаллаганлиги юқоридаги фикрмулоҳазаларнинг тасдиғидир<sup>1</sup>.

Ёш спортчиларнинг харакат тайёргарлигини ривожлантиришда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган холда ўкув-машғулотларни замон талаблари асосида ташкиллаштириш болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётининг республика ва халқаро микёсдаги долзарб муаммоларидан бири хисобланади. 11-13 ёшли боксчиларнинг харакат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, ўйин меъёрлари аникланди юкламалари шиддати хажми жараёнига татбик методикаси машғулотлар ЭТИШ ишлаб Методиканинг самарадорлиги педагогик тажриба йўли оркали асослаб берилди. Спортчиларнинг тайёргарлик даражасини бахолашда замонавий технологиялардан фойдаланиш ахборот-коммуникацион илмий-услубий жахатдан мухим ахамиятга эга. "Юкори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниклаш [СПУДЭРГ-4]" компьютер дастури ишлаб чикилди. Дастур асосида боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги бахоланди хамда ўкув-машғулотларга тегишли ўзгартиришлар киритилди. Утказилган тадқиқотлар натижасида болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти мазмуни бойитилиб, кенгайтирилди.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида" ги ПФ-3154-сон Фармони,

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Ўзбекистон Республикасининг Президентининг "Рио-де-Жанейро шахрида (Бразилия) бўлиб ўтган ХХХІ ёзги Олимпиада ўйинлари ғолибларини пул мукофотлари билан такдирлаш тўғрисида"ги Фармойиши Тошкент ш., 2016 йил 23 август.

2017 йил 9 мартдаги "Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шахрида [Япония] ўтказиладиган ХХХІІ Олимпия ўйинлари ва ХVІ Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида"ги ПФ-2821-сон Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги; Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожлантиришнинг І. "Демократик ва хукукий жамиятни маънавий-ахлокий ва маданий ривожлантириш, инновацион иктисодиётини шакллантириш" устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** А.К.Саитова, Э.З.Усмонова, Э.Ғ.Ғозиев, А.Жабборовлар болаларнинг ўкув мотивларини ривожлантиришда ўйин воситасининг кўлланилишини тадкик килганлар. Е.Г.Бабушкин, Е.П.Ильин, В.Б.Антипин, А.Ф.Караваев, Л.В.Лебедева, Т.С.Чахлова, О.Г.Филимонова, Л.Г.Улясова, Л.П.Шумилин, А.В.Канатов ва бошкалар спорт мотивациясига доир илмий изланишлар олиб борганлар<sup>2</sup>.

Илмий-услубий адабиётлар тахлили жараёнида шу маълум бўлдики, мазкур тадкикотларда спорт машғулотларига бўлган мотивацияни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини ўрганиш масаласи назардан четда қолган.

В.П.Филин, В.И.Филимонов, В.Г.Никитушкин, А.Г.Ширяев, Л.В.Волков; В.Е.Котешов, Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, Т.Бомпа, Р.Д.Халмухамедов, А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов, О.В.Гончарова, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, А.Кусиор, Т.С.Усмонхўжаев ва бошкалар томонидан болаларнинг ёш хусусиятларини инобатган олган холда машғулот юкламаларини режалаштириш услубияти ишлаб чиқилган<sup>3</sup>.

1990.-20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интелектуального конфликта. Тошкент: Ўкитувчи , 1993.-104 с.; Гозиев Э.Г., Жабборов А., Фаолият ва хулқ атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўкув кўлланма).-Тошкент, 2003. - 124 б.; Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин. - Омск. 2000. ∼ 136 с; Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. − 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спотивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук. - Омск., 2006. 226 с.; Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т,С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения //Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 7-8.; Уляева. Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в промессе занятий таэквондо: Автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Г. Уляева. - М..1999.-23 с; Шумилин, Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пел. наук:13.00.04 / Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003. - 144 с.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед наук: 13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень. 2005. - 26 с.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.-М., 1990.-20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интелектуального конфликта.

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М., 1990 - 160 с.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1994.-319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ... канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев.-М., 1997.-25 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998. - С. 190.; Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешов.-Краснодар, 1998. - 45с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002. - 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.-XII, 259, [1] с.: ил. Р.Д.Халмухамедов "Бокс". Ўкув кўлланма. Тошкент 2008. 308 бет.; Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. 2009. С-198.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "МУМТОЗ СЎЗ" 2012 й. 228бет.; СОАСНЕЅ МАNUAL. Рерагеd by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 рg.: Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - Т.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.;

В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Юсупов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Билеева, М.А.Қурбонова, Т.С.Усманхўжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов ва бошкалар спортчиларнинг харакат тайёргарлигида харакатли ўйинларнинг алохида ахамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтганлар<sup>4</sup>.

Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётида ёш спортчиларни харакат тайёргарлиги юзасидан кўплаб илмий-тадкикот ишлари амалга оширилган. Шу билан бирга, харакатли ўйинлар ёш боксчиларнинг харакат тайёргарлигида энг самарали восита сифатида тавсия этилган. Лекин ўкувмашғулотлар жараёнига татбик этишнинг методикаси ишлаб чикилмаган хамда унинг самарадорлигини педагогик тажрибада асослаб бериш юзасидан махсус тадкикотлар ўтказилмаган.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим ёки илмийтадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги; Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг "Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари" ҳамда "Ўзбекистон терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш" мавзусидаги илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

**Тадқиқотнинг мақсади** табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланган ҳолда 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослашдан иборат.

#### Тадқиқотнинг вазифалари:

Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари ҳолатини ўрганиш ва ҳаракатли ўйинларни уларнинг ривожланишига ижобий таъсир қилиш имкониятларини аниҳлаш.

11-13 ёшдаги боксчилар ҳаракат тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси хусусиятларини аниклаш.

Бошланғич тайёргарлик босиқчида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси мазмуни ва йўналишини ўрганиш.

Табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... кан. пед. наук.-Минск. 1989. -23с.; Л.П.Фатеева - 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998. - С. 4-5.; Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машк ва харакатли ўйинлар 2-кисм.Тошкент.1999. с 4-15; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. - 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун харакатли ўйинлар.Тошкент, 2003. С. 69.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. - М., 2004, С.9-28.; Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160 с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 277 с.; М.А.Курбонова, М.У. Қосимова Миллий ва ъаракатли ўйинлар: Ўкув-услубий кўлланма. Т., 2009. - 66 б.; Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов "Миллий ва ъаракатли оойинлар" Дарслик. Тошкент -2015 й. 300 бет.

**Тадқиқотнинг объекти** 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** 11-13 ёшдаги боксчилар машғулот жараёнида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

**Тадкикотнинг усуллари.** илмий-услубий адабиётлар тахлили, педагогик кузатув, анкета сўрови, педагогик тестлаш, пулсометрия ["Polar" технологияси], антропометрия, инструментал усул, видео тахлил, педагогик тажриба ва математик статистика усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат.

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўгаракларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланган;

ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш дастури ишлаб чиқилди ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикаси аниқланди;

ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, ҳаракатларнинг ўхшашлиги аниқланган;

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилди, ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, уларни ўқувмашғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

"Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш [СПУДЭРГ-4]" компьютер дастури ишлаб чиқилди;

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг спорт тўгаракларини ташлаб кетиш сабаблари аниқланиб, бу холатни олдини олишда амалий тавсия ва таклифлар ишлаб чиқилган;

Яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичининг 1-ўқув йилида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотларига ҳаракатли ўйинларни қўллаш меъёрлари тақсимлаб берилган;

11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, уларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик методи] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз, чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги; тадкиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб борувчи тадқиқот услубларнинг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг

репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида ҳайта ишлаб чиҳилганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий ахамияти. Тадқиқот жараёнида қўлга киритилган маълумотлар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммоларига тааллуқли болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти мазмунини бойитади ва кенгайтиради.

- 11-13 ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, ўйин юкламалари шиддати, ҳажми ва маъёрлари аниқланди ҳамда уларни ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилди ва унинг самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилди.
- 11-13 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун компьютер дастури ишлаб чиқилди. Мазкур дастурдан нафақат ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашда балки юқори малакали боксчиларни, таэквондочиларни, кикбоксинг билан шуғулланувчи спортчиларнинг ҳам махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мумкин.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган илмий-услубий ва дидактик маълумотларни Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти хузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш Марказида Олий ва ўрта махсус таълим муассасалари профессор-ўкитувчиларига ўкитиладиган "Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар" модулининг ўкув дастурларига киритилган.

Тадкикот натижаларининг жорий килиниши. Республикамизда фаолият юритувчи бокс спорт турларига ихтисослаштирилган болаларўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик боскичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўкув-машғулотлари жараёнига 11-13 ёшли боксчиларнинг харакат тайёргарлигини оширишда табақалаштирилган харакатли ўйинларни кўллаш методикаси татбик этилди. Натижалар куйидагича бўлди: 11-13 ёшли боксчиларнинг чакконлик сифати 11,8-13,5 % га, тезкор-куч сифати 15-17% га, куч сифати 18,5-23,8% га, эгилувчанлик 41-47% га, чидамлилик 14-16 %га ўсишига эришилди.

Харакатли ўйинларни қўллаган холда ёш боксчиларни техник-тактик харакатларга ўргатиш методикаси самарадорлиги қуйидагича бўлди: 11-13 ёшли боксчиларда оёқ харакатлари 9-13% га, химоя харакатлари 11-15%га, тактик харакатлар 13-17%га яхшиланди. Тадқиқот натижалари "Boks nazariyasi va uslubiyati" [рўйхатга олиш рақами-335-034] ва "Yakkakurash sport turlari "Boks"" [рўйхатга олиш рақами -32-022], "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" [DGU 02989] электрон мультимедиа дарсликлари мазмунида ўз ифодасини топган.

**Тадқиқот натижаларининг апробацияси.** Мазкур тадқиқот натижалари, жумладан 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 40 та илмий-услубий ишлар, шу жумладан 2 та дарслик, электрон мультимедиа дарслик, компьютер дастури, 2 та ўкув кўлланма, 3 та ўкув-услубий кўлланма, услубий кўлланма, 2 та услубий тавсиянома, шу жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 6 та мақола [5 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

Диссертациянинг хажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат. 150 сахифа матн, 28 та расм, 26 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

**Кириш** қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий-тадкикотлар шархи ва муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадкикотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аникланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг мухим йўналишларига мослиги кўрсатилган хамда тадкикотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий ахамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

"Ёш спортчилар ҳаракат тайёргарлигининг назарий ва методологик жиҳатлари" деб номланган биринчи бобда болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш асослари, анатомик-физиологик хусусиятлари, уларнинг техник ҳаракатларининг биокинематик хусусиятлари, болаларда спорт фаолиятига бўлган мотивация ҳамда ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг усуллари ёритиб берилган.

Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилганлигининг гувоҳи бўлдик.

[А.Г.Ширяев, 1997; Мутахассисларнинг Л.В.Волков, мулохазаларига кўра, айнан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларнинг тўлаконли жисмоний ривожланиши жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг дастлабки техник харакатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор хосил бўлиши 10-13 ёшлар оралиғига тўғри келар экан. Муаллифларнинг фикрига кўра, шу босқичда болаларда зарур ҳаракат кўникмалари айниқса яхши ўзлаштирилиб, мустахкамланар экан. Шу ўринда муаллифлар харакатли ўйинларни самарали восита сифатида ўз ишларида тавсия этишган. Аммо тавсия этилган харакатли ўйинлардан фойдаланишда уларнинг шиддати ва хажми меъёрларини аниклаш ва ўкув-машғулотларига татбик этиш методикасини ишлаб чикиш борасида етарлича тадқиқотлар ўтказилмаган.

техникасида кўп сонли химояланиш хужумга ўтиш ва харакатларини амалга оширишни қийинлаштирувчи ёки қулайлаштирувчи холатларга, яъни жойидан кўзғалиш, силжиш, хужумга ўтиш ва химояга ўтиш харакатларига мос холда оёқлар билан мувофик тарзда ишлашга алохида эътибор қаратмасликнинг иложи йўқ. Мазкур масаланинг ечимини топиш мақсадида Республикамизнинг турли вилоят, туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатувчи хар хил тоифадаги тренерлар ўртасида сухбат ва анкета сўровномаси ўтказилганда 68-71% респондентлар бошланғич тайёргарлик боскичида ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда харакатли ўйинларни қўллашни тавсия этишди.

Қатор мутахассислар ёш боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни самарали восита сифатида тавсия этишган. Бироқ тавсия этилган ҳаракатли ўйинларнинг боксда бажариладиган ҳаракатлар биокинематикаси билан ўхшашликларини таққослаш юзасидан илмий тадқиқот ишлари етарлича ўтказилмаганлиги илмий-услубий адабиётларнинг таҳлилидан маълум бўлди.

Спорт тури билан шуғулланиш давомийлиги ва бу йўналишда юқори кўрсаткичларга эришиш шахснинг фаоллиги билан белгиланиб, унинг асосида эса айнан мотивация ётади. Ўтказилган анкета сўровномалари натижалари шуни кўрсатдики, ўкув-машғулотлар жараёнида ўйин усулларининг кам кўлланилаётганлиги болаларда спорт турига бўлган мотивациянинг сўнаётганлигидан дарак беради. Бошланғич тайёргарлик боскичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг мотивациясини оширишда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган холда замон талабларига тўлик жавоб берадиган восита ва усулларни аниклаш хамда самарадорлигини педагогик тажриба йўли орқали асослаш зарурати юзага келади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув-машғулотларни ўзгаришсиз ва бир ҳиллиги шуғулланучиларнинг қизиқишини, тайёргарлик самарадорлигини пасайтирувчи омил ҳисобланади. Ўйин услубини қўллаш эса машғулотлар самарадорлигини оширувчи восита сифатида кўрсатилар экан, бошланғич тайёргарлик босқичида ёш спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини шакллантириш учун танланган спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

"11-13 ёшдаги боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва харакат тайёргарлиги динамикаси" деб номланган учинчи бобда ёш боксчиларнинг спорт тўгаракларида шуғулланишга бўлган мотивацияларини белгилаб берувчи омиллар, 11-13 ёшли боксчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши динамикаси ҳамда ҳимоя ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаларининг шаклланганлик кўрсаткичлари ёритиб берилган.

Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасида ўтказиладиган илмий-тадқиқот ишларини ташкиллаштиришда спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолашда замонавий АКТ ва инструментал методикалардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга бўлган самарали усуллардан ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси билан ҳамкорликда "Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш [СПУДЭРГ-4]" компьютер дастури ишлаб чиқилди. Компьютер дастури асосида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги [МЖТ] баҳоланди ҳамда ўқув-машғулотларга тегишли ўзгартиришлар киритилди.

1-жадвал 11-13 ёшли боксчиларда тезкор-куч сифатининг ривожланиш динамикаси [8 сонияли тест]

Ëш	Вазн		Кўрсаткичлар										
	$\overline{x}$	Зарба сони $\bar{x} \pm \sigma$	Зарба кучининг умумий оғирлиги $\sum_{\bar{x} \pm \sigma}$	Иш қуввати	ПЧК	ПЧИ	КФИҚИ						
11 ёш	30,6 кг	22,33±0,92	250,5±7,6	1,02	0,84	0,85	20,05						
12 ёш	36,45 кг	28,99±0,84	337,74±11,88	1,15	1,14	1,31	38						
13 ёш	42,33кг	26,35±3,30	630,35±1,19	1,86	0,86	1,59	41,89						

Эслатма: ПЧК – портловчан чидамлилик коэффиценти; ПЧИ – портловчан чидамлилик индекси; КФИҚИ – креатинфосфат иш қобилияти индекси.

Ёш боксчиларда тезкор-куч сифтининг ривожланиш динамикасини тахлил қилар эканмиз, қуйидаги натижаларга эътибор қаратдик [1-жадвал]. Унга кўра, 11 ва 12 ёшдаги боксчиларда зарбалар сони қиёсий солиштирилганда кўрсаткичлар орасида статистик фарклар ишончли [p<0,05], аммо зарбаларнинг оғирлигида статистик фарклар ишончли эмас [p>0,005]. Бирок 12 ёшлиларда 13 ёшдаги боксчиларнинг 8 сония оралиғида бажарган зарбалар сони кўрсаткичларидан ўртача 2 мартага кўплиги аникланган [p>0,005]. Лекин 12 ёшли боксчилар зарбалари кучининг оғирлиги ўртача 337,74±11,88 кг.ни, 13 ёшлиларда эса ўртача 630,35±1,19 кг.ни ташкил этди [p<0,001].

Олинган натижаларни бошланғич тайёргарлик босқичининг назорат меъёрлари билан таққослаш шуни кўрсатадики, улар БЎСМ учун йилданйилга кўчириш назорат меъёрларидан ишончли тарзда паст [p<0,05]. Бу шунга асос бўла оладики, боксда анъанавий тайёргарлик методикаси боксчиларнинг махсус сифатларини тарбиялаш нуқтаи назаридан махсус жисмоний тайёргарликни самарали ривожлантиришга ёрдам бермайди.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаларидан яна бири бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг техник кўникмаларини баҳолашдан иборат эди. Мазкур вазифани хал этишда 10 нафар юқори малакали мутахасислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди.

Бахолаш маъкуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиклик даражасини гурухда бахолаш учун конкордация [W] коэффицентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юкори [W-0,864] хамда ишончли [p<0,05] бўлди. Бу экспертлар фикрларининг хакикатдан хам ўзаро мос келганлигидан гувохлик беради. Олинаётган маълумотларнинг объективлигини ошириш учун асосий квалиметрия

ғояларига мувофиқ ҳолда экспертизани тайёрлаш ва ўтказишда барча зарур талабларга риоя қилинди.

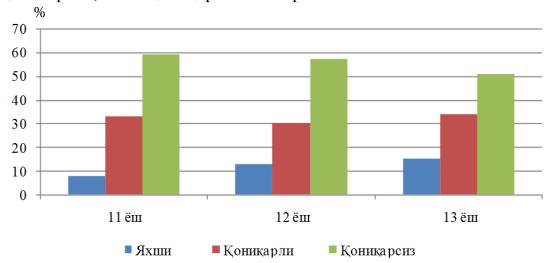
Тадқиқотлар давомида экспертлар томонидан боксчиларда кўп учрайдиган хатолар белгиланди: берилаётган зарбадан химояланишни вақтидан олдин бажариш; химояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнғишлар билан химояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ва оёқлар харакати ўртасидаги координациянинг бузилиши; орқага чекиниш билан химояланишда масофани хаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Экспертлар томонидан боксчиларнинг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: "аъло" - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши -86-100 балл; "яхши" - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши -71-85 балл; "қониқарли" - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши -56-70 балл; "қониқарсиз" - бажарилган техник ҳаракатлар -55 баллдан кам.

Боксда химояланишлар боксчи тайёргарлигининг энг мухим бўлими хисобланади. Боксчининг техник жихатдан қуролланганлигининг асосий мазмунини ташкил этади. Агар техник махорат даражаси зарба вариантларининг кенг тўплами билан белгиланса, унда боксчининг жанговар қобилияти айнан химояланиш ҳаракатлари тўплами билан белгиланади [В.И.Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; М.Наtmaker, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2008 А.Кusior, 2011].

Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида химоя харакатлари техникасини бажариш кўникмалари кўрсаткичлари 1-расмда келтирилган.

Гавда ёрдамида химоя усулларининг энг самаралиларидан бири хисобланади. Ушбу химоя харакатларини 11 ёшли боксчиларнинг 8% "яхши", 33% "қониқарли", 59% "қониқарсиз" бажарган.



1-расм. 11-13 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида химояланиш харакатлари техникасининг кўрсаткичлари

12 ёшли боксчиларда гавда ёрдамида химояланиш харакатларини бажариш кўникмаси 13%да "яхши", 30%да — "қониқарли", 57%да — "қониқарсиз" баҳоланган. Ушбу ёшдаги боксчиларнинг аксарияти ўнгга ва чапга шўнғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмаларини "қониқарсиз"

бажарганлар. Ёш спортчиларда шўнғишлар билан химояланишларни катта амплитудада бажариш каби хатолар кўп кузатилди.

13 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажариш кўникмалари [ўнгга ва чапга оғиш, ўнгга ҳамда чапга шўнғиш] экспертлар томонидан "қониқарли" баҳоланган. Ушбу ёшдаги спортчиларда оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби ҳато кўпроқ кузатилди.

Мазкур холат бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

"Харакатли ўйинлардан фойдаланиш асосида ёш боксчиларнинг харакат тайёргарлигини максадли ривожлантириш методикаси" деб номланган тўртинчи бобда 11-13 ёшли боксчиларнинг харакат тайёргарлигида харакатли ўйинларни табақалаштирилиши [анкета сўровномаси асосида], уларнинг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари, харакатли ўйинлар ва бокс спортидаги харакат фаолиятлари биокинематикасининг ўзаро киёсий тахлили, ёш боксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги хамда уларнинг техник тайёргарлиги динамикаси баён этилган.

Утказилган илмий-услубий адабиётлар тахлили ва анкета сўровномаси натижаларига таянган холда шуни айтиш мумкинки, бошланғич тайёргарлик шуғулланувчи ёш боксчиларнинг боскичида ҳаракат тайёргарлигида харакатли ўйинларни ўкув-машғулот жараёнига татбик ЭТИШ ўйинларнинг шиддати ва хажми меъёрларини аниклаш ва уларни кўллаш методикасини ишлаб чикиш зарурати юзага келди.

Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни табақалаштиришда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ўтказилган илмий тадқиқотлар натижаларига таянилди. Бокс спорт турларида тренерлик фаолиятини олиб бораётган мутахассисларнинг фикрмулоҳазалари умумлаштирилган ҳолда таҳлил қилиш асосида амалга оширилди.

Спорт физиологлари И.Азимов, Ш.Содиковлар [1993] фикрларига кўра, тезкор-куч сифати ҳаракат техникасининг ривожланишини ва айрим мускулларнинг кучланиш даражасининг ўсишини таъминлайди.

Тезкор-куч машқларининг бажарилишида организмдаги физиологик силжишлар қуйидаги омилларга боғлиқ бўлган қатор хусусиятлар билан шартланган: а] асосан анаэроб йўл орқали энергия билан таъминланадиган ҳаракатлар юқори қувватининг ўзига хослиги; б] ҳаракатнинг энг охирида вегетатив функция кўрсаткичлари. Респондентлар томонидан юқори балл билан баҳоланган ҳаракатли ўйинлар ["Аравачалар мусобақаси"; "Ким бир оёкда тез сакраш"; "Панжа уриш"; "Тарвуз отиш эстафетаси"; "Тўлдирма тўп билан югуриш"] худди шу хусусиятларга эга [2-жадвал].

Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олдик: чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари бир дақиқада ўртача 112±8,12 зарба атрофида бўлади. Ўйин вақтида иштирокчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари бир дақиқада ўртача 180±10,2 зарбага етади.

2-жадвал Ёш боксчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари

т/р	Ўйин номлари		ЮҚТ за	ар/да			Дам	Дам		И	и —
		Тинч	Ўйинда	Н	Ўйин		олиш	олишдан	I	Хажми [сон]	Меъёри [марта]
		холат-	олдин		вақтида		вақти	сўнг		Xa.	Мет [ма
	// A	да									
1	"Аравачалар мусобақаси"	76±6	112±8,12		180±10,2		45-60	120±12		12-14	2-3- 4
2	"Қўзиқорин териш"	72±12	104±14	-	182±12,4		55-70	120±14		25-30	2-3
3	"Ким бир оёкда тез сакраш"	72±8	114±8,22		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
4	"Панжа уриш"	76±10	108±12,1		176±14,2		45-60	110±8,8		20-25	2-3
5	"Тарвуз отиш эстафетаси"	72±12	104±14	кичик	182±10,2	юкори	55-70	120±14	кичик	30-45	2-3
6	"Тўлдирма тўп билан югуриш"	76±8	110±4,6	Шиддати к	186±8,4	Шиддати к	45-60	112±7,5	Шиддати к	20-25	2-3
7	"Чигиртка"	72±8	112±7,22	ДИ	186±11	ИДД	45-60	120±8	ДИ	10-12	3-4
8	"Кун ва тун" [бир оёкда югурилади]	76±4,4	118±6,14		182±16	Ш	45-60	122±7	日	20-24	3-4
9	"Бир дақиқада юзта зарба"	74±10	115±8,12		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
10	"Ким кучлироқ"	77±6,8	108±10,2		180±8,4		55-70	120±8		30-35	2-3
11	"Кенгрулар"	75±7,4	109±8,42		187±11		45-60	120±8		10-12	3-4
12	"Сакровчи чумчуқлар"	75±7,4	109±8,42		182±8,23		45-60	120±8		30-35	2-3

Эслатма: ЮКТ – юрак қисқариш тезлиги.

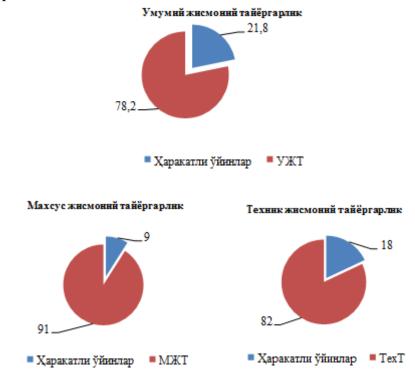
Ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади. Такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда -3-4 марта.

Ўйинларни такрорлаш сонини 11-12 ёшлиларда 2-3 марта деб белгилаб олишимизга сабаб шуки, ўйин 4 марта такроран қўлланилганда баъзи спортчиларда чарчаш ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишининг тезлашиши, оёқларда қалтираш ва ҳ. к. салбий холатлар юзага келди. Шунинг учун ушбу ёшларда "Аравачалар мусобақаси" ўйинини 2-3 марта такрорлаш мақсадга мувофик. Дам олиш вақти 45-60 сония деб белгиланди. 45-60 сониядан қисқа вақт давомида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дастлабки ҳолатга қайтмади.

Тадқиқот ишлари жараёнида бошланғич тайёргарлик босқичи учун ажратилган 1 йиллик соатларни таҳлил қилар эканмиз, ўйинлар умумий жисмоний тайёргарликда 4%, махсус жисмоний тайёргарликда 3%, техник тайёргарликда 2%ни ташкил этиши аниқланди. Ушбу аниқланган маълумот бизга бугунги кунда ёш боксчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларнинг машғулот жараёнига татбиқ этилиши жуда кам фоизни ташкил қилишини

хамда машғулотлар юқори малакали спортчиларнинг дастур материалларидан фойдаланган холда ташкиллаштирилаётганлигини кўрсатди.

Умумий жисмоний тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 21,8%, махсус жисмоний тайёргарликка ажратилган соатларнинг 9%, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 18% ҳаракатли ўйинлар учун ажратилди [2-расм].



2-расм. Харакатли ўйинларнинг тайёргарлик турлари бўйича таксимланиши

Боксчилар беллашувининг энергия таъминоти жисмоний иш қобилиятининг учта асосий таркибий қисми билан таъминланади: алактат-анаэроб [креатинфосфат], гликолитик-анаэроб ва аэроб.

Қатор муаллифларнинг маълумотларига кўра, биринчи, иккинчи таркиб ушбу спорт турида кўпрок махсус иш кобилияти холатини акс эттиради. Аэроб таркибий кисми эса нисбатан кам махсусликка эга.

Йил бошида олинган натижаларга кўра, А.О.Акопян [2005] ҳаммуаллифлари билан ва бошқалар томонидан берилган мазкур ёшдаги боксчиларнинг тезкор-куч сифати меъёр талабларига жавоб бермаслиги маълум бўлди.

Ёш боксчилар тезкор-куч сифатини ривожлантиришда шиддати ва ҳажми меъёрлари ишлаб чиқилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди.

Педагогик тажриба натижаларига кўра, 11 ёшли боксчиларда 8 сония давомида бажарилган зарбалар сонининг йиллик ўсиши тажриба гурухида [ТГ] 51,68%га, назорат гурухида [НГ] эса 30,55%га тенг [р<0,001]. Ушбу кўрсаткич 13 ёшли боксчиларда НГда 3 мартага, ТГда 7 мартага ошган [3-жадвал].

3-жадвал Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси [n-192]

$N_{\overline{0}}$	Кўрсат-		11	ёшлилар	[n-62]				12	ёшлилар [n-	-58]				13	ёшлилар	[n-72]		
	кичлар	НΓ		ТΓ		t	P	НΓ		ТΓ		t	P	НГ		ТΓ		t	P
		— X ±б	V%	— X ±б	V%			X ±6	V%	X ±6	V%			— X ±б	V%	— X ±б	V%		
1	$P_{\breve{y}p}$ кг	31±2,55	8,22	30,6±2,39	7,81	1,70	<u>&gt;0,1</u>	35,5±1,36	3,83	35,75±1,62	4,53	0,53	<u>&gt;0,1</u>	42,45±2,47	5,81	42,15±2,69	6,38	0,60	<u>&gt;0,1</u>
		34,5±2,57	7,44	34±2,41	7,08	1,06	>0,1	41,10±1,62	3,94	40,80±1,88	4,60	0,54	>0,1	46±2,56	5,56	45,65±2,84	6,22	0,65	>0,1
2	8cN	18±1,52	<u>8,44</u>	17,8±1,28	<u>7,19</u>	<u>0,45</u>	<u>&gt;0,1</u>	19±1,52	<u>8,44</u>	19±1,28	<u>6,73</u>	0,45	<u>&gt;0,1</u>	23±2,30	<u>10</u>	23±2,97	12,63	0,54	<u>&gt;0,1</u>
	марта	23,5±1,96	8,34	27±1,32	4,88	5,68	<0,001	23,5±1,96	8,34	28±1,32	4, 71	5,68	<0,001	26±2,62	10,07	30±2,70	9	6,66	<0,001
3	8cF/∑	213±26,20	12,30	218,9±28,1	12,85	1,23	<u>&gt;0,1</u>	321,5±29,9	9,30	322±30,9	9,59	0,39	<u>&gt;0,1</u>	622,2±45,9	7,37	618±42,31	<u>6,84</u>	0,61	<u>&gt;0,1</u>
	ΚΓ	302,5±30,8	10,18	344,2±22,5	6,54	6,85	<0,001	368,9±25,8	6,99	414±24,54	5,92	6,85	<0,001	684±58,5	8,55	708,5±49,8	7,03	7,44	<0,001
4	Иш	0,86±0,08	9,30	0,89±0,08	8,98	1,54	<u>&gt;0,05</u>	1,12±0,06	<u>5,35</u>	1,13±0,07	<u>6,19</u>	1,54	>0,05	1,83±0,09	<u>4,91</u>	1,83±0,09	<u>4,89</u>	0,34	<u>&gt;0,1</u>
	қуввати	1,10±0,12	10,9	1,27±0,07	5,51	9,63	<0,001	1,14±0,05	4,38	1,26±0,07	5,88	9,63	<0,001	1,85±0,12	6,48	1,98±0,12	6,15	2,54	<0,001
5	ПЧК	1,06±0,14	13,20	1,03±0,12	<u>11,68</u>	<u>1,85</u>	<u>&gt;0,05</u>	$0,97\pm0,03$	3,09	$0,90\pm0,04$	<u>4,44</u>	<u>1,13</u>	<u>&gt;0,05</u>	1,09±0,06	<u>5,50</u>	1,09±0,08	<u>7,33</u>	<u>2,19</u>	<0,0 <u>5</u>
	II IK	1,06±0,08	7,56	1,08±0,09	8,33	1,05	>0,05	1,09±0,05	4,58	1±0,05	5	1,35	>0,05	1±0,05	5	1±0,06	5,17	8,35	<0,001
6	пчи	$0,91\pm0,09$	9,89	0,92±0,08	8,69	1,44	<u>&gt;0,05</u>	1,09±0,05	4,58	1,02±0,05	<u>4,90</u>	<u>1,44</u>	>0,05	2,08±0,08	3,84	2±0,09	<u>4,5</u>	<u>1,51</u>	<u>&gt;0,05</u>
	1171	1,16±0,12	10,34	1,37±0,11	8,02	2,36	<0,05	1,24±0,06	5,17	1,26±0,04	3,17	2,36	<0,05	1,87±0,13	6,95	1,98±0,09	4,54	4,90	<0,05
7	КФИҚИ	16,39±1,19	<u>7,26</u>	$16,39\pm1,24$	<u>7,56</u>	0,05	<u>&gt;0,1</u>	20,72±2,94	14,18	19,39±2,85	14,69	0,05	<u>&gt;0,1</u>	45,93±2,39	<u>5,20</u>	45,95±2,28	<u>4,91</u>	<u>1,38</u>	<u>&gt;0,1</u>
		27,30±2,49	9,14	36,90±2,43	6,58	6,55	<0,001	29,16±2,49	8,53	35,34±2,44	4,07	6,55	<0,001	48,61±3,08	6,33	59,39±2,38	4	6,29	<0,001

Эслатма: Суратда тажрибадан олдинги натижалар; Махражда тажрибадан кейинги натижалар; Р<sub>ур,</sub>кг - тана оғирлигининг уртача курсаткичи; 8с, марта - саккиз сонияда бажарилган зарбалар сони; 8сF/∑, кг - 8 сонияда бажарилган зарбаларнинг умумий оғирлиги йиғиндиси; ПЧК − портловчан чидамлилик коэффиценти; ПЧИ − портловчан чидамлилик индекси; КФИҚИ − креатинфосфат иш қобилияти индекси.

Мускулларда креатинфосфатнинг қанчалик кўплиги боксчиларнинг жанг вақтида ҳар ҳил техник-тактик ҳаракатларни бажаришда жангни юқори жадалликда олиб бориб ғалабага эришишини таъминлайди [В.А.Киселев, А.И.Качурин, 1997; В.А.Киселев, С.И.Шербаков, В.Д.Тхинь, 2001; Е.В.Калмиков, 2009]. Шундай экан, креатинфосфат иш қобилияти индекси ҳанча юқори бўлса, натижалиликнинг шунча ошишига сабаб бўлади.

Боксчиларда креатинфосфат иш қобилияти индексини атрофлича таҳлил қилар эканмиз, ушбу кўрсаткич бўйича энг юқори қайд этилган натижалар 11 ёшли боксчиларнинг ТГда аниқланди [125,13%]. 13 ёшли боксчиларда ушбу кўрсаткичнинг йиллик ўсиши 30,84%га тенг.

Педагогик тажриба натижаларига кўра, НГ боксчиларининг тезлик сифати ривожланиши фоиз ҳисобида кўрилганда 3,82% га, ТГ боксчиларида эса ушбу кўрсаткич 12,12% га ўсган. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги [p<0,001] га тенг [4-жадвал].

4-жадвал 11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси [педагогик тажриба]

No	Кўрсаткичлар	НГ <b>n</b> =.	32	TΓ n=	30	t	P					
		_ X ±б	V%	_ X ±б	V%							
1.	30 м.га югуриш [с]	$6,24\pm0,34$	<u>5,44</u>	$6,23\pm0,38$	<u>6,09</u>	0,80	<u>&gt;0,4</u>					
		6,01±0,41	6,82	5,36±0,37	6,90	13,4	<0,001					
2.	Мокисимон югуриш 4х10 м	11,96±1,94	<u>16,22</u>	$11,97\pm1,74$	14,53	0,12	<u>&gt;0,8</u>					
	[c]	11,78±2,18	18,50	11,35±1,35	11,89	4,54	<0,001					
3.	Турган жойида қўлни ишлат-	1,22±0,19	15,57	1,20±0,18	<u>15</u>	0,72	<u>&gt;0,4</u>					
	масдан узунликка сакраш [м]	1,25±0,17	14,16	1,32±0,11	8,33	2,96	< 0,01					
4.	Юқорига сакраш	$25,33\pm2,09$	11,44	$25,23\pm2,34$	9,27	0,14	>0,8					
	[Абалаков бўйича] [см]	28,35±2,18	7,68	32±2,30	7,18	9,30	<0,001					
5.	Тўлдирма тўпни ирғитиш	5,50±1,08	19,63	5,51±1,02	18,51	1,04	>0,05					
	[1кг] [м]	6,08±1,27	18,67	6,81±1,01	14,83	2,64	<0,05					
6.	Турникда тортилиш [марта]	3,55±0,51	14,36	3,40±0,50	14,70	0,55	<u>&gt;0,4</u>					
		$4,6\pm0,68$	14,78	5,25±0,32	6,09	2,94	< 0,01					
7.	Полга ётган холда таяниб,	16±1,86	11,62	$15,8\pm1,92$	12,15	0,69	>0,4					
	қўлларни букиб-ёзиш	17±1,97	11,58	19±1,21	6,36	6,02	<0,001					
	[марта]											
8.	Полга ётган холда таяниб	$4,91\pm0,48$	9,77	$4,94\pm0,27$	<u>5,51</u>	0,49	<u>&gt;0,4</u>					
	қўлларни букиб-ёзиш 5 та [с]	4,66±0,32	6,86	4,30±0,28	6,51	3,78	<0,001					
9.	Қўлларга таяниб кўкрак	4,5±0,61	13,55	$4,4\pm0,60$	13,63	0,52	<u>&gt;0,4</u>					
	олдида қарсак чалиш [марта]	5,15±0,89	17,28	$5,35\pm0,60$	11,21	1,25	>0,1					
10.	Тик турган холатдан олдинга	$2,75\pm0,44$	<u>16</u>	$2,60\pm0,40$	15,32	1,38	<u>&gt;0,05</u>					
	эгилиш [см]	$3,42\pm0,58$	16,95	6±0,82	13,66	11,5	<0,001					
11.	800 м.га югуриш [м]	$4,12\pm0,37$	8,98	$4,19\pm0,42$	10,02	0,63	>0,4					
		$3,79\pm0,41$	10,81	$3,51\pm0,28$	7,97	3,21	< 0,01					

**Эслатма:** суратда тажрибадан олдинги натижалар; махражда тажрибадан кейинги натижалар берилган.

 $H\Gamma$  боксчилари 4x10 м. масофага мокисимон югуриш назорат тести буйича қайд этган курсаткичлари вариация коээфиценти [V=16,22%]га, педагогик тажрибадан сунг 18,50% га салбий томонга узгарган. Ушбу курсаткичлар  $T\Gamma$ да [V=14,53%] дан [V=11,89%] га яхшиланган.

Турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш назорат тести натижалари ТГ боксчиларида НГда шуғулланувчилар натижаларига солишти-

рилганда 7 см.га яъни 5,6% га юкори бўлди [p<0,01].

"Тўлдирма тўпни ирғитиш" назорат машқи натижалари НГ боксчиларида педагогик тажрибадан олдин 5,50±1,08 м., ТГ боксчиларида 5,51±1,02 м.ни ташкил этди [p>0,05]. Тажриба натижаларига кўра, тўлдирма тўпни ирғитиш назорат машқи бўйича ТГ боксчилари НГда шуғулланувчи тенгдошларига нисбатан тўпни 0,73 см.га узокрок ирғитишган, йиллик ўсиш 13% га тенг бўлди.

Ёш боксчиларнинг техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларини татбиқ этилган ҳаракатли ўйинларнинг шакллантиришда ["Арқонга тегиб кетма", "Рингда қувлашмачоқ", "Пўшт-пўшт", "Пятнашка", "Ҳўрозлар жанги", "Бир дақиқада юзта зарба", "Оёққа эҳтиёт бўл", "Бурчакка тақаб бор" ва бошқа ўйинлар] самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари 5-жадвалда келтирилган.

5-жадвал 11-13 ёшли боксчиларда техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларининг шаклланиш кўрсаткичлари

№	Техник	Ëши	Гурух	n	Ŭ	злаштири	ш даража	си		
	характ-				"Аъло"	"Яхши"	"Қони-	"Қони-	Кўсб	$\mathbf{K}_{6\mathbf{д}6}$
	лар						қарли"	қарсиз"		
		11	ТΓ	30	33%	41%	17%	9%	1,23>1	1,03>0
	Оёқлар	11	НΓ	32	10%	17%	33%	40%	1,23/1	1,03>0
1	ёрдамида	12	ТΓ	30	39%	43%	11%	6%	1,4>1	1,01>0
1	химоя-	12	НΓ	28	14%	24%	26%	36%	1,4>1	
	ланиш	13	ТΓ	38	41%	37%	14%	8%	1,3>1	1,06>0
		13	НΓ	34	15%	22%	27%	36%	1,3>1	
	Гавда ҳаракати ёрдамида	11	ТΓ	30	33%	42%	18%	7%	1,4>1	1,04>0
		11	НΓ	32	11%	23%	27%	39%	1,4>1	1,04>0
2		12	ТΓ	30	37%	40%	16%	7%	1,2>1	1,02>0
2		12	НΓ	28	13%	21%	29%	37%	1,2>1	1,02>0
	химоя- ланиш	13	ТΓ	38	44%	42%	11%	3%	1 /> 1	1,04>0
	ланиш	13	НΓ	34	14%	23%	28%	35%	1,4>1	1,04>0
		11	ТΓ	30	31%	36%	25%	8%	1 2 1	1.025.0
	Қўллар	11	НΓ	32	13%	25%	21%	41%	1,3>1	1,03>0
3	ёрдамида	12	ТΓ	30	36%	35%	21%	8%	1.25.1	1.025.0
3	химоя-	12	НΓ	28	12%	21%	31%	36%	1,2>1	1,03>0
	ланиш	13	ТΓ	38	46%	35%	12%	7%	1 /\ 1	1,05>0
		13	НΓ	34	13%	22%	26%	39%	1,4>1	1,03>0

**Эслатма:**  $K_{\mbox{\scriptsize усб}}$  -  $\mbox{\scriptsize узлаштириш}$  самарадорлигини бахолаш коэффиценти,  $K_{\mbox{\scriptsize бдб}}$  - билим даражасини бахолаш коэффиценти.

Тажриба гурухининг ўзлаштириш кўрсаткичлари ва спортчилар сонини мос равишда  $X_i$ n $_i$  лар ва шу каби назорат гурухи кўрсаткичларини  $Y_j$ m $_j$  лар орқали белгилаб олиб, статистик гурухланган вариацион қаторлар, шунингдек, "аъло"- 86-100 балл, "яхши" - 71-86 балл, "қониқарли" - 56-70 балл, "қониқарсиз" - 55 дан паст балл билан белгиланди. Стьюдент t - мезони асосида тажриба ва назорат гурухидаги микдор ва сифат кўрсаткичлари тахлил этилди.

Экспертлар гурухи томонидан тажриба гурухидаги 11 ёшли боксчиларнинг оёклар ёрдамида химояланиш харакатини бажариш кўникмаси

куйидагича баҳоланди; 33% - "аъло", 41% - "яхши", 17% - "қониқарли", 9% - "қониқарсиз", назорат гуруҳи спортчилари эса мос равишда 10% - "аъло", 17% - "яхши", 33% - "қониқарли", 40% - "қониқарсиз". Тажриба гуруҳи спортчиларида назорат гуруҳига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш мезонлари [1,4>1], шунингдек билим даражасини баҳолаш мезонлари [1,01>0] юқорироқ бўлди. Бу тажриба методикасининг ёш боксчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиқлайди.

Чап оёкда ёнга қадам ташлаш билан бир вақтда гавдани чапга буриш билан ҳимояланиш техникасини бажариш спортчидан чаққонлик ва тезликни талаб қиладиган ҳимоя усулидан бири ҳисобланади. Тажриба гуруҳида шуғулланувчи 12 ёшли боксчиларнинг мазкур ҳимоя техникасини бажариш кўникмаси қуйидагича баҳоланди: унга кўра, 37% - "аъло", 40% - "яҳши", 16% - "қониқарли", 7% - "қониқарсиз", назорат гуруҳи спортчилари эса мос равишда 13% - "аъло", 21% - "яҳши", 29% - "қониқарли", 37% - "қониқарсиз". Гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги координациянинг бузилиши қўпол ҳато ҳисобланади [Р.Д.Халмуҳамедов, 2008].

Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш бокс назарияси ва услубияти соҳасининг етук мутахассислари томонидан энг қулай ва самарали ҳимоя усулларидан бири сифатида эътироф этилган [В.И.Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; Е.В.Калмиков, 2009; Ш.Х.Исроилов, Р.Д.Халмухамедов ва бошқалар 2015]. Мазкур ҳимоя усуллари ТГдаги 11,12, 13 ёшли боксчиларда мос равишда 33-37-44% - "аъло", 42-40-42% - "яҳши", 18-16-11% - "қониқарли", 7-7-3% - "қониқарсиз" баҳоланған.

Тажриба гуруҳи спортчиларида назорат гуруҳига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш мезонлари [1,23>1], шунингдек билим даражасини баҳолаш мезонлари [1,03>0] юҳорироҳ бўлди. Бу тажриба методикасининг ёш боксчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъмир кўрсатганлигини тасдиҳлайди.

#### ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотларнинг барча бўлимлари юзасидан олинган материалларни таҳлил қила туриб, қуйидаги хулосалар шаклланди:

- 1. Махсус илмий-услубий адабиётлар тахлили шуни эътироф этишга асос бўла оладики, 11-13 ёшли боксчиларнинг ўкув-машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларнинг мақсадли қўлланилиши уларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммосини хал этишга имкон яратиб ёш спортчиларнинг базавий техникасини оқилона шакллантиришга ёрдам беради.
- 2. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўгаракларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аникланди; Унга кўра "спорт турини танлашда адашиш", "оғир жисмоний юкламалар", "машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг [қизиқишнинг] мавжуд эмаслиги", "ўйин машғулотларининг камлиги", "бир хилдаги усуллар", "қариндошлари ҳамда яқинлари-

нинг бокс спорт тури юзасидан етарлича тушунчага эга эмаслиги" ва бошқалар сабаб бўлар экан. Анкета сўрови шуни кўрсатдики, бугунги кунда ёш боксчиларнинг ўкув-машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларга асоссиз кам эътибор қаратилади.

- 3. Йиллик тайёргарлик циклида 11-13 ёшли боксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний хамда техник тайёргарлиги динамикаси аникланди;
- 11-12 ёшлиларда тезлик сифатининг ривожланиши орасида 2,71%га, чаққонлик сифатининг ривожланиши орасида 1,45% га, тезкор-куч сифатининг ривожланиши орасида 13,86% га тенг бўлган фарклар борлиги аникланди.
- 12-13 ёшли боксчиларнинг тезлик сифатини ривожланишининг ёшлар орасидаги фарки 5,74%ни, куч сифатининг ривожланиши 9%ни, чидамлилик сифатининг ривожланишида 3,10%ни ташкил этди. Кўрсаткичлар орасидаги статискит фарклар [p>0,05]га тенг.
- 11-13 ёшли боксчилар жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси тадкик килинганда куч сифатининг ривожланишида 36%га, чакконлик сифатининг ривожланишида 5%га, чидамлилик сифатининг ривожланишида 26%га, тезкор-куч сифатининг ривожанишида 4,90%га тенг бўлган фарклар аникланди [p>0,05].
- умумий жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш натижалари шуни кўрсатадики, 11-13 ёшдаги боксчиларда бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида куч, чаққонлик, чидамлилик, тезкорлик ва тезкор-куч сифатларида ишончли ўзгаришлар йўқ.
- 11-13 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигида қуйидаги фарқлар аникланди:
- 11-12-13 ёшли боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаси 9%, 12%, 14% "яхши", 32%, 30%, 33% "қониқарли", 59%, 58%, 53% "қониқасиз" баҳоланган. Мазкур холат ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда қўллар ва оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.
  - 4. Видео тасвирлар тахлили натижасида қуйидагилар аниқланган:
- табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб боксдаги ҳаракатлар билан ҳаракатли ўйинлар ҳаракатларида елка нуқтаси ҳаракати траекторияларини бир-бирига ўҳшашлигини кўрсатди.
- боксчилар жанговар холатда зарба бериш жараёнида, болдирнинг икки уч бошли ва соннинг икки бошли мускуллари фаол харакатда бўлади. Харакатли ўйинларнинг елка билан туртиш харакатини бажаришда хам ўйин иштирокчисининг оёқ панжаси, болдирнинг уч ва соннинг икки бошли мушаклари кучи таъсирида фаол харакатда бўлиши аникланди;

- ҳаракатли ўйинлардаги елка нуқтасининг ҳаракат траекторияси билан боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтидаги елканинг ҳаракат траекторияси бир бирига яқин эканлиги аниқланди.
- 5. Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг қулланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олинди:
- тезкор-куч сифатининг ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи бир дақиқада 112±8,12 зарба атрофида, ўйин вақтида бир дақиқада 180±10,2 зарба атрофида, 50-60 сония дам олишдан сўнг 118±9,12 зарба атрофида бўлади;
  - ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади;
- ўйиннинг такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда -3-4 мартани ташкил этади.
- 6. Ишлаб чиқилган методика асосида ҳаракатли ўйинларни ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги учун ажратилган соатларни 21,87%ни, махсус жисмоний тайёргарликнинг 8,33%ни, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 17,33% ни ташкил этди.
- 7. Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини педагогик тажриба йўли билан аниқланди;
- тажриба гурухидаги 11-13 ёшли боксчиларнинг чаққонлик сифати ўртача 11,8-13,5% га, тезкор-куч сифати ўртача 15-17% га, куч сифати ўртача 18,5-23,8% га, эгилувчанлик ўртача 41-47% га, чидамлилик ўртача 14-16 %га ўсишига эришилди;
- тажриба гуруҳидаги 11 ёшли боксчиланинг ўнг қўлда ёндан бажарган зарба кучи ўртача 5,85 кг.га, яъни 32,23% га ўсган. Мазкур кўрсаткич назорат гуруҳи боксчиларида 1,76 кг.га яъни 9,51% га тенг эканлиги аниқланди;
- -11 ёшли боксчиларда 8 сония давомида бажарган зарбалар сонининг йиллик ўсиши тажриба гурухида 51,68%га, назорат гурухида эса 30,55%га тенг [p<0,001].
- 12 ёшли боксчиларининг оёқлар ёрдамида ҳимояланиш техникасини бажариш кўникмаси тажриба гуруҳида 37% "аъло", 40% "яхши", 16% "қониқарли", 7% "қониқарсиз", назарат гуруҳида эса мос равишда 13% "аъло", 21% "яхши", 29% "қониқарли", 37% "қониқарсиз" баҳоланган.
- гавда харакати ёрдамида химояланиш усулларини 11, 12, 13 ёшли боксчиларнинг тажриба гурухида 33-37-44% - "аъло", 42-40-42% - "яхши", 18-16-11% - "қониқарли", 7-7-3% - "қониқарсиз" бахоланған. Тажриба гурухи спортчиларида назорат гурухига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини [1,23>1],бахолаш мезонлари шунингдек билим даражасини [1,03>0]Тажриба мезонлари юқорироқ бўлди. методикасининг боксчиларни техник харакатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиклайди.

## НАУЧНЫЙ COBET DSc.27.06.2017.Ped.28.01 ПО ПРИСВОЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ

13.00.04 – Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ [PhD] ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ Тема диссертации доктора философии [PhD] по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министорв Республики Узбекистан за № B2017.1.PhD/Ped.6.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры.

Автореферат диссертации на двух языках [узбекский, русский] размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и на Информационно-образовательном портале "ZiyoNet" по адресу www.ziyonet.uz

Научный консультант:	<b>Халмухамедов Рустам Деканович</b> доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	<b>Ханкелдиев Шер Хакимович</b> доктор педагогических наук, профессор
	Акрамов Абдумалик Абдумуталович доктор педагогических наук
Ведущая оргонизация:	Национальный Университет Узбекистана
Научного совета DSc.27.06.2017.Ped.28.01 в культуры. [Адрес: 100052, г. Ташкент, Мира	
государственного института физической ку. Гашкент, Мирзо Улугбекский район, ул. А	ься в Информационно-ресурсном центре Узбекского льтуры [зарегистрирована за №]. [Адрес: 100052, г. ккурганская, 2. Узбекский государственный институт дание, 2-й этаж, Тел.: 286-93-10, факс: 268-09-98 Веб-
Автореферат диссертации разослан " [реестр протокола рассылки № от «	
	С.Сулейманов
	Заместитель председателя научного совета по
	присуждению ученых степеней, д.тех.н., профессор

#### С.Т.Усмонхўжаев

ученых степеней, к.п.н., доцент

А.К.Эштаев

Председатель научного семинара при научном совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

Ученый секретарь научного совета по присуждению

#### ВВЕДЕНИЕ [аннотация диссертации доктора философии [PhD]]

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время физическая культура и спорт стали приоритетным направлением в мировом сообществе. В мире насчитывается огромное количество работ в детско-юношеского области теории методики спорта таким отбор направлениям, ЮНЫХ спортсменов, планирование учебнокак тренировочных занятий внедрение средств И нагрузок, применяемых психологической, физической, технико-тактической функциональной подготовке учетом возрастных особенностей занимающихся. Интенсивный рост спортивных результатов требует поиска системы организации учебно-тренировочных оптимальной отвечающих современным требованиям данной области.

С первых дней независимости Республики Узбекистан государством уделяется огромное внимание развитию физической культуры и спорта в стране<sup>5</sup>. В этом плане развитие детского спорта имеет приоритетное значение. Такое внимание со стороны государства и правительства обеспечивает оздоровление генофонда нации, привлечение молодежи различными видами спорта, воспитание спортсменов, способных в будущем достойно защищать спортивную честь своей страны на мировой арене. Так, подтверждением тому являются достижения наших спортсменов на XXXI летних Олимпийских играх, где национальная сборная команда Узбекистана заняла 21-ое место среди 207 команд мира, боксеры общекомандном зачете почетное 1-ое место.

Организация учебно-тренировочных занятий на основе современных требований с учетом возрастных особенностей юных боксеров при развитии двигательной подготовленности занимающихся является одной из актуальных проблем теории и практики детского и юношеского спорта республиканского и международного масштаба. Осуществлена дифференциация подвижных игр, брксеров применяемых в двигательной подготовке юных Определены величина и интенсивность игровых нагрузок и разработана методика их внедрения в учебно-тренировочный процесс. Эффективность методики обоснована путем педагогического эксперимента. При оценке уровня подготовленности спортсмена важное научно-методическое значение современных информационно-коммуникационных использование технологий. Разработана компьютерная программа "Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксеров [СПУДЭРГ-4]". На основе этой компьютерной программы была оценена специальная подготовленность боксеров внесены соответствующие И коррективы в учебно-тренировочный процесс. В результате проведенных исследований обогащено и углублено содержание теории и практики детского и юношеского спорта.

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Распоряжения Президента Республики Узбекистан от 23 августа 2016 года "О награждении денежной премией победителей XXXI летних Олимпийских игр в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия)".

Настоящая диссертационная работа в значительной степени послужит реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан УРК-3994 от сентября 2015 года "О физической культуре и спорте", Указе Президента Республики Узбекистан ПФ-3154 от 24 октября 2002 г. "О создании фонда развития детского спорта Узбекистана", Указе Президента Республики Узбекистан ПФ-2821 от 9 марта 2017 г. "О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Параолимпийским играм в городе Токио [Япония] 2020 года".

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: І. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. Применение игровых средств в развитии учебных мотиваций детей исследованы в работах А.К.Саитовой, Э.З.Усмановой, Э.Г.Газиева, А.Джаббарова. Исследования по изучению спортивной мотивации проведены Е.Г.Бабушкиним, Е.П.Ильиным, В.Б.Антипиным, А.Ф.Караваевым, Л.В.Лебедевым, Т.С.Чахловой, О.Г.Филимоновой, Л.Г.Улясовой, Л.П.Шумилиным, А.В.Канатовым и др. 6

В результате анализа литературных источников выявлено, что в данных исследованиях вопрос изучения эффективности применения подвижных игр при развитии спортивной мотивации остался без внимания.

Методика планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей детей разработана и отражена в работах В.П. Филина, В.И.Филимонова, В.Г.Никитушкина, Л.В.Волкова, А.Г.Ширяева, В.Е. Котешова, Д.А.Тышлера, А.Д.Мовшовича, Г.Д.Тышлера, Г.Бомпы, Р.Д.Халмухамедова, А.М.Ачилова, Ж.А.Акрамова, О.В.Гончаровой, В.Н. Шина, С.С.Таджибаева, А.Киsior, Т.С.Усманходжаева и др<sup>7</sup>.

-

13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень. 2005. - 26 с.

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.-М., 1990.-20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интелектуального конфликта. Тошкент: Ўкитувчи , 1993.-104 с.; Fозиев Э.F., Жабборов А., Фаолият ва хулк атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўкув кўлланма).-Тошкент, 2003. - 124 б.; Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин. - Омск. 2000. ~ 136 с;. Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. − 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук.- Омск., 2006. 226 с.; Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т.С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения //Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 7-8.; Уляева. Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в промессе занятий таэквон-до: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 19.00.01 / Л.Г. Уляева. - М.1999.-23 с; Шумилин,Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пел. наук:13.00.04 / Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003.- 144 с.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд, пед наук:

<sup>&</sup>lt;sup>7</sup> Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М., 1990 - 160 с.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1994.-319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ... канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев.-М., 1997.-25 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998. - С. 190.; Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешов.-Краснодар, 1998. - 45с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002. - 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.-XII, 259, [1] с.: ил. Р.Д.Халмухамедов "Бокс". Ўкув кўлланма. Тошкент 2008. 308 бет.; Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. 2009. С-198:; Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д. Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "МУМТОЗ СЎЗ" 2012 й. 228бет.; СОАСНЕЅ МАNUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.: Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - Т.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.;

В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Юсупов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Билеева, М.А.Қурбонова, Т.С.Усманхўжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов и др. в своих источниках отмечают особую значимость подвижных игр и игровых упражнений в двигательной подготовке спортсменов<sup>8</sup>.

В теории и практике детско-юношеского спорта осуществлены многочисленные научные исследования по двигательной подготовке юных боксеров. Вместе с тем, подвижные игры рекомендуются как самое эффективное средство в двигательной подготовке юных боксеров. Но не разработана методика внедрения их в учебно-тренировочный процесс и не проведены специальные исследования по обоснованию ее эффективности путем педагогического эксперимента.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках НИР Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан и Узбекского государственного института физической культуры на 2016-2019 гг. по направлениям «Юношеский спорт и психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов» и «Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса в сборных командах Узбекистана».

**Цель исследования** заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики развития двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет путем целенаправленного использования дифференцированных подвижных игр.

#### Задачи исследования:

Изучение состояния проблемы развития двигательной подготовленности юных боксеров и определение возможности влияния подвижных игр на физическое развитие юных боксеров 11-13 лет.

Определение особенностей возрастной динамики двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет.

Изучение содержания и направления методики применения подвижных игр в тренировочном процессе юных боксеров на начальном этапе подготовки.

Разработка и экспериментальное обоснование методики повышения двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет с использованием дифференцированных подвижных игр.

**Объект исследования -** процесс двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет.

<sup>&</sup>lt;sup>8</sup> Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... кан. пед. наук.-Минск. 1989. -23с.; Л.П.Фатеева - 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998. - С. 4-5.; Усмонхужаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машк ва харакатли уйинлар 2-кисм.Тошкент.1999. с 4-15; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. - 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун харакатли уйинлар.Тошкент, 2003. С. 69.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / - СПб.: СПбГАФК, 2003. - 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. - М., 2004, С.9-28.; Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2004. - 160 с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 277 с.; М.А.Курбонова, М.У. Косимова Миллий ва ъаракатли уйинлар: Укув-услубий кулланма. Т., 2009. - 66 б.; Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов "Миллий ва ъаракатли оойинлар" Дарслик. Тошкент -2015 й. 300 бет.

**Предмет исследования** — использование дифференцированных подвижных игр в тренировочном процессе юных боксеров 11-13 лет.

**Методы исследования.** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, педагогическое тестирование, пульсометрия [технология «Polar»], антропометрия, инструментальные методы, видео анализ, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

#### Научная новизна исследования:

определены причины ухода из спортивных секций и спортивная мотивация юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки;

разработана программа по определению специальной физической работоспособности юных боксеров и определена возрастная динамика общей и специальной физической подготовки и физического развития юных боксеров на начальном этапе подготовки;

определены схожие двигательные действия путем сравнения биокинематики движений в подвижных играх и боксе;

дифференцированы подвижные игры, используемые в двигательной подготовке юных боксеров на этапе начальной подготовки, определены величина и интенсивность их применения, разработана методика внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс.

## Практические результаты исследования заключаются в следующем:

Разработана компьютерная программа "Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксеров [СПУДЭРГ-4]".

Выявлены причины ухода юных спортсменов, занимающихся на начальном этапе подготовки, из спортивных секций, разработаны рекомендации и предложения по предотвращению таких явлений.

Разработаны и распределены нормы по применению подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных боксеров 1-го года обучения на этапе начальной подготовки ДЮСШ по единоборствам.

Осуществлена дифференциация подвижных игр, используемых в двигательной подготовке юных боксеров, определены их интенсивность и величина разработана методика внедрения подвижных игр в учебнотренировочный процесс.

результатов исследования. Надежность Надежность исследования определяется методологией теории познания [диалектического метода познания] и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области физической культуры применением методики И спорта; методов исследования, взаимодополняющих соответствующих исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Полученные в процессе исследований данные послужат углублению и обогащению содержания теории и методики детского-юношеского спорта, касающегося проблеме развития двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Дифференцированы подвижные игры, используемые в двигательной подготовке юных боксеров 11-13 лет, определены величина и интенсивность игровых нагрузок и разработана методика внедрения подвижных игр в учебнотренировочный процесс и экспериментально обоснована ее эффективность.

Разработана компьютерная программа по определению специальной физической подготовки юных боксеров 11-13 лет. Настоящая компьютерная программа может быть использована для определения физической подготовки не только юных боксеров, но и высококвалифицированных боксеров, таэквондистов и кикбоксеров.

Научно-методические и дидактические материалы, полученные в ходе исследований, включены в учебный модуль «Актуальные вопросы детскоюношеского спорта» учебной программы Центра по научно-методическому обеспечению, переподготовки и повышения квалификации профессорскопреподавательского состава высших и средних специальных учебных заведений при УзГИФК.

Внедрение учебнорезультатов исследования. Внедрена тренировочный дифференцированных процесс методика применения подвижных игр для повышения двигательной подготовки юных боксеров 11-13 начальной подготовки ДЮСШ, занимающихся на этапе специализирующихся по единоборствам. В результате исследований были достигнуты улучшения показателей следующих физических ловкости – на 11,8-13,5%; скоростно-силовых качеств – 15-17%, силовых качеств -18,5-23,8%, гибкости -41-47%, выносливости -14-16%.

Эффективность методики обучения юных боксеров технико-тактическим действиям с использованием подвижных игр отразилась в следующих показателях. Так, у юных боксеров 11-13 лет движения ног улучшились на 9-13%, защитные действия − 11-15%, тактические действия -13-17%. Результаты исследования включены в содержание учебников "Boks nazariyasi va uslubiyati" [регистрационный №335-034], "Yakkakurash sport turlari [Boks]" [регистрационный №32-022] и электронного мультимедийного учебника "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" [DGU 02 989].

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

**Публикация результатов исследования.** По теме исследования опубликовано около 40 работ, в том числе 2 учебника, электронный мультимедийный учебник, компьютерная программа, 2 учебных пособия, 3 учебно-методических пособия, методическое пособие, 2 методических рекомендаций, а также 6 статей в научных журналах [5 в республиканских и 1 в зарубежных журналах], утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

**Объем и структура диссертации.** Диссертационная работа изложена на 150 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 28 рисунков, 26 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

#### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обоснована актуальность и необходимость темы диссертации, изложены обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности проблемы, определены цель и задачи, также объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне исследования, надежности результатов, теоретической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику и публикациях, структуре работы.

В первой главе «Теоретические и методологические аспекты двигательной подготовленности юных спортсменов» раскрыты основы развития физических качеств, анатомо-физиологические особенности детей, биокинематические особенности их технических действий, мотивация к спортивной деятельности детей и методы использования подвижных игр в подготовке юных спортсменов.

Нами выявлен тот факт, что научных исследований по подбору и внедрению в практику средств, активизирующих физическое развитие и развивающих физические качества юных спортсменов, достаточно много.

По мнению специалистов [А.Г.Ширяев, 1997; Волков Л.В. 2002] именно с 10 до 13 лет закладывается фундамент для всестороннего физического развития и воспитания физических качеств юных спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки. По имению авторов именно на этом этапе лучше осваиваются и закрепляются необходимые двигательные навыки у детей. Авторы в своих работах предлагают подвижные игры как эффективное средство. Однако в рекомендациях по использованию подвижных игр недостаточно отражены вопросы определения их величина и интенсивности и не разработана методика внедрения подвижных игр в учебно- тренировочный процесс.

Для решения этой задачи были проведены беседы и анкетный опрос среди тренеров различной квалификации, работающих в различных областях, районах и селах нашей Республики. По результатам анкетного опроса выявлено, что 68-71 % респондентов рекомендуют применение подвижных игр для повышения технической подготовленности юных боксёров на начальном этапе подготовки.

Ряд специалистов рекомендуют подвижные игры как эффективное средство повышения технико-тактической подготовки юных боксёров. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, недостаточно исследований, посвященных сравнительному анализу схожести

рекомендованных подвижных игр с биокинематикой движений, выполняемых в боксе.

Продолжительность занятий спортом и достижение высоких результатов определяется активностью индивида, а в её основе лежит мотивация. Как показывают результаты проведенного анкетного опроса , использование в недостаточном объеме игровых методов в учебно-тренировочном процессе свидетельствует о снижении мотивации у детей к занятиям спортом. При повышении мотивации юных боксёров, занимающихся на начальном этапе подготовки, возникает необходимость определения и обоснования путем педагогического эксперимента эффективности средств и методов, отвечающих современным требованиям с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Однообразие и монотонность учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки является фактором, снижающим мотивацию и эффективность подготовки занимающихся.

Если применение игрового метода отмечается как средство повышения эффективности тренировочных занятий, то целесообразно было бы использование подвижных игр, схожих по биокинематике движений в боксе, для формирования двигательной подготовленности юных спортсменов на начальном этапе подготовки.

В третьей главе «Динамика физического развития и двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет» раскрыты факторы, определяющие мотивацию юных боксеров к занятиям в спортивных секциях, динамика общей и специальной подготовленности и физического развития юных боксеров 11-13 лет, показатели формирования навыков выполнения техники защитных действий у юных боксеров.

При организации научно-исследовательских работ в области теории и методики спортивной тренировки и оценке уровня подготовки спортсменов эффективным методом является использование современных АКТ и инструментальных методик.

Академией Совместно Наук Республики была разработана компьютерная программа "Определение специальной физической подготовки боксёров [СПУДЭРГ-4]". высококвалифицированных Ha компьютерной программы была осуществлена оценка специальной физической подготовки [СФП] юных боксёров на этапе начальной подготовки и были внесены соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Анализируя динамику развития скоростно-силовых качеств юных боксёров, обратили внимание на следующие результаты [табл 1]. Так, при сравнительном анализе количества ударов у боксёров 11 и 12 лет между показателями выявлены статистически достоверные различия [p<0,05], но в общей массе ударов статистически достоверных различий не обнаружено [p>0,005]. Однако у юных боксёров 12 лет по сравнению с боксерами 13 лет в 8-минутном тесте количество ударов оказалось больше в среднем в 2 раза [p>0,005]. Но масса силы удара у боксёров 12 лет составила в среднем  $337,74\pm11,88$  кг, а у боксёров 13 лет  $-630,35\pm1,19$  кг [p<0,001].

Таблица 1 Динамика развития скоростно-силовых качеств у юных боксёров 11-13 лет.

Возраст	Bec		Показатели											
[лет]	[кг]	Количество	Общая масса	Интен.	КВВ	ИВВ	ИКрФР							
	$\frac{\overline{x}}{x}$	ударов	силы удара ∑	работы										
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$											
11-лет	30,6 кг	22,33±0,92	250,5±7,6	1,02	0,84	0,85	20,05							
12-лет	36,45 кг	28,99±0,84	337,74±11,88	1,15	1,14	1,31	38							
13-лет	42,33кг	26,35±3,30	630,35±1,19	1,86	0,86	1,59	41,89							

**Примечание:** КВВ- коэффициент взрывной выносливости; ИВВ- индекс взрывной выносливости; ИКрФР- индекс креатинфосфатной работоспособности.

Сравнительный анализ результатов с контрольными нормативами этапа начальной подготовки показывает, что они достоверно низки от переводных контрольных нормативов [p<0,05]. Это свидетельствует о том, что традиционная методика подготовки в боксе не способствует эффективному развитию специальной физической подготовки с точки зрения воспитания специальных качеств боксёров.

Одной из задач наших исследований являлась оценка технических навыков юных боксёров в возрасте 11-13 лет на этапе начальной подготовки. Для решения этой задачи была организована экспертная комиссия из высококвалифицированных специалистов в количестве 10 человек.

Оценка производилась путем одобрения. При этом для оценки степени соответствия [совпадения] мнений экспертов в группе использовался коэффициент конкордации. В наших исследованиях она оказалась досточно высокой [W-0,864] и надёжной [p<0,05]. Это свидетельствует о действительном совпадении мнений экспертов. Для повышения объективности получаемых данных в соответствии с идеей квалиметрии были соблюдены все необходимые требования по подготовке и проведению экспертизы.

В ходе исследований экспертами были отмечены ошибки, часто встречающиеся у боксёров: преждевременное выполнение защитных действий от ударов; запаздывание при переходе к защите; выполнение уклонов и нырков с большой амплитудой; нарушение координации между движениями туловища и ног; чрезмерное удлинение дистанции при защите с отходом назад и др.

Технические действия боксёров оценивались экспертами следующим образом: "отлично" - технические действия выполнены абсолютно правильно -"хорошо" действия 86-100 баллов: выполнены технические ошибками незначительными 71-85 баллов; "удовлетворительно" технические действия выполнены с большим количеством ошибок -56-70 баллов; "неудовлетворительно"- выполненные технические действия оценены ниже 55-баллов.

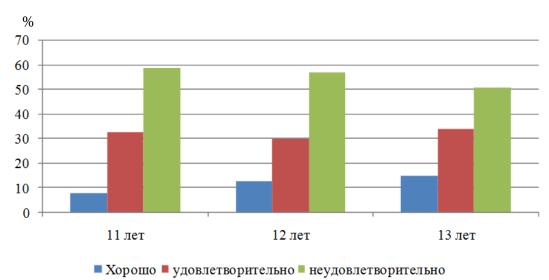


Рис 1.Показатели техники защитных действий с помощью туловица у юных боксеров 11-13 лет

Защитные действия в боксе являются основным разделом подготовки боксёра. Они составляют основное содержание технической оснащенности боксёра. Если уровень мастерства определяется широким арсеналом вариантов ударов, то боевые качества [способности] боксёра определяются именно арсеналом [набором] защитных действий. [В.И. Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев,2002; М.Наtmaker, 2004; Р.Д.Халмухамедов,2008; А.Кusior,2011].

На рис.1 представлены показатели навыков выполнения техники защитных действий с помощью туловища у юных боксёров.

Защита с помощью туловища является одним из самых эффективных способов защиты. Такие защитные действия 8% юных боксёров 11 лет выполнили на "хорошо", 33%- "удовлетворительно", 59%-"неудовлетворительно".

Среди юных боксёров 12 лет навыки выполнения защитных действий с помощью туловища оценены у 13% - на "хорошо", 30% - "удовлетворительно", 57% - "неудовлетворительно". У большинства боксеров этого возраста навыки выполнения защитных действий с нырком вправо и влево оценены "неудовлетворительно". У юных спортсменов наблюдалось много ошибок в выполнении защитных действий с нырком с большой амплитудой.

У юных боксеров 13 лет навыки выполнения защитных действий с помощью туловища [уклон влево и вправо, нырок влево и вправо] оценены экспертами на "удовлетворительно". У боксеров этого возраста наблюдались частые ошибки в выполнении защитных действий с помощью уклонов и нырков с большой амплитудой.

Данное положение требует внесения изменений в средства и методы, примененяемые в технической подготовке юных боксёров на начальном этапе подготовки. Вместе с тем неэффективность выполнения защитных действий с помощью рук объясняется наличнием недостатков в физической подготовке юных боксёров.

В четвёртой главе "Методика целенаправленного развития двигательной подготовленности юных боксёров на основе использования

**подвижных игр**" изложены дифференциация подвижных игр [на основе анкетного опроса], используемых в двигательной подготовке юных боксёров 11-13 лет, величина и интенсивность их применения, сравнительный анализ биокинематической связи двигательных действий в подвижных играх и боксе, общая и специальная физическая подготовка юных боксеров, динамика их технической подготовки.

На основании проведенного обзора научно-методической литературы и анкетного опроса можно отметить, что для внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс юных боксёров на начальном этапе подготовки возникла необходимость определения их величина и интенсивности и разработки методики их применения.

При дифференцировании подвижных игр, используемых в двигательной подготовке юных боксёров, опирались на результаты научных исследований в области теории и методики детского и юношеского спорта. Дифференциация подвижных игр осуществлялась на основе обобщенного анализа мнений специалистов - тренеров по боксу.

По мнению спортивных физиологов И.Азимова, Ш.Садикова [1993] скоростно-силовые качества обеспечивают развитие техники движений и рост уровня напряжения отдельных групп мыщц.

Таблица 2 Величина интенсивности используемых подвижных игр для развитии скоростносиловых качеств юных боксёров

No	Название игр		ЧСС уд	д/мин	I		Время	После		Объём	Норма
		В	До игры	Ы	Во время		отдыха	отдыха	ì	[сек]	[pa3]
		покое			игры	игры					
1	Соревнование с тележками	76±6	112±8,12	104±14	180±10,2		45-60	120±12		12-14	2-3-4
2	Сбор грибов	72±12	104±14		182±12,4		55-70	120±14		25-30	2-3
3	Кто быстрее прыгает на одной ноге	72±8	114±8,22		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
4	Удар кистями рук	76±10	108±12,1 5 1		176±14,2	ность	45-60	110±8, 8	ность	20-25	2-3
5	Эстафета по киданию арбуза	72±12	108±12,1 50 Hgn 1 1 104±14 1 1 110±4,6 Hgn 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	182±10,2	интенсивность	55-70	120±14	интенсивн	30-45	2-3	
6	Бег с набивным мячом	76±8	110±4,6		186±8,4		45-60	112±7, 5		20-25	2-3
7	Кузнечик	72±8	112±7,22	лая	186±11	жа	45-60	120±8	лая	10-12	3-4
8	ДенЬ и ночь [на одьной ноге]	76±4,4	118±6,14	Малая	182±16	Высокая	45-60	122±7	Малая	20-24	3-4
9	Сто ударов в одну минуту	74±10	115±8,12		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
10	Кто сильнее	77±6,8	108±10,2		180±8,4		55-70	120±8		30-35	2-3
11	Кенгуру	75±7,4	109±8,42		187±11	]	45-60	120±8		10-12	3-4
12	Воробьи - прыгунчики	75±7,4	109±8,42		182±8,23		45-60	120±8		30-35	2-3

Примечение: ЧСС- частота сердечных сокращений

При выполнении скоростно-силовых упражнений физиологические сдвиги в организме обусловлены особенностями ряда факторов: а] специфика

высокой интенсивности движений в основном с анаэробным энергообеспечением; б] показатели вегетативной функции в конце движения.

Подвижные игры ["Соревнование с тележками", "Кто быстрее прыгает на одной ноге", "Эстафета по киданию арбуза", "Бег с набивным мячом" и др.], отмеченные высокой оценкой со стороны экспертов, обладают этими свойствами [табл.2.].

Для развития скоростно-силовых качеств нами были определены следующие показатели величины и интенсивности подвижных игр: после разминки показатели ЧСС у занимающихся составляют в среднем 112±8,12 уд/мин. Во время игры показатели ЧСС у участников достигают 180±10,2 уд/мин. Продолжительность игры составляет 12-14 сек. Количество повторений в возрасте 11-12 лет - 2-3 раза, 13-лет - 3-4 раза.

Основной причиной для нормирования повторения игры в количестве 2-3 раза является то, что при 4-х кратком повторе игр у некоторых спортсменов наблюдались отрицательные реакции; жалобы на усталость, учащение сердцебиения и дыхания, дрожание ног и др. Поэтому в этом возрасте игру "Соревнование с тележками" целесообразно повторять 2-3 раза. Время отдыха между повторениями — 45-60 сек. Если время отдыха меньше 45-60 сек, то показатель ЧСС у занимающихся не восстанавливается до исходного положения.



Рис 2. Распределение подвижных игр по видам подготовки.

В процессе исследованиий, анализируя годовые учебные часы, выделенные на начальный этап подготовки, выявлено, что в общей физической подготовке игры составляют 4%, в специальной физической подготовке - 3%, технической подготовке - 2%. Выявленные данные

показывают, что в настоящее время в подготовке юных боксёров внедрение подвижных игр в тренировочный прцесс имеет низкий процент и свидительствует о том, что тренировочные занятия организовываются с использованием программного материала для высококвалифицированных спортсменов.

21,8% времени было выделено на подвижные игры от общего времени, отведенного на общую физическую подготовку. В специальной физической подготовке отведенные часы, на подвижные игры, составили 9%, а в технической подготовке - 18%.

Энергообеспечение поединков боксёров обеспечивается тремя основными составляющими физической работоспособности: алактатный-анаэробной [креатинфосфатной], гликолтической-анаэробный и аэробной.

По данным ряда авторов, первое и второе составляющее в боксе больше отражает состояние специальной работоспособности. Аэробное составляющее [состав] относительно мало имеет специфический характер.

По результатам, полученным в начале года, выявлено, что они не отвечают нормативным требованиям, предъявляемым к скоростно-силовым качествам боксёров 11-13 лет, разработанным А.О.Акопяном с соавторами [2005] и др.

Для определения эффективности величины и интенсивности подвижных игр в развитии скоростно-силовых качеств юных боксёров был проведен педагогический эксперимент.

По результатам педагогического эксперимента у юных боксёров 11 лет годовой прирост количества ударов, выполненных в течение 8 сек, в экспериментальной группе составил 51,61%, в контрольной - 30,55% [p<0,001]. У юных боксеров в возрасте 13 лет этот показатель в КГ повысился в 3 раза, в ЭГ- 7 раз [табл.3].

Болшое количество креатинфосфата в мускулах обеспечивает ведение боя с высокой интенсивностью при выполнении различных технико-тактических действий во время боя и достижение победы [В.А.Киселев, А.И.Качурин, 1997; В.А.Киселев, С.И.Шербаков, В.Д.Тхинь, 2001; Е.В.Калмиков, 2009]. Так, чем выше индекс креатинфосфатной работоспособности, тем выше результативность.

Всесторенний анализ показателей индекса креатинфосфатной работоспособности у боксёров показал, что по этому показателю высокие результаты обнаружены в ЭГ юных боксёров 11 лет [125,13%]. У юных боксёров 13 лет годовой прирост этого показателя равен 30,84%.

По результатам педагогического эксперимента развитие скоростных качеств у боксёров КГ составило в процентном отношении 3,82%, а в ЭГ прирост достиг 12,12%. Статистически значимые различия между показателями равны [p<0,001] [Таблица 4].

Коэффициент вариации показателей в челночном беге 4x10 м. [V=16,22%] у боксёров КГ после эксперимента изменился в худшую сторону и

Таблица 3 Динамика специальной физической подготовленности юных боксеров [n-192]

	Показате -	11-лет [n=62]					12-лет [ n=58]					13-лет [ n=72]							
№		КГ		ЭГ		t		КГ		ЭГ	ЭГ			КГ		ЭГ		t	
		— Х ±б	V%	— X ±б	V%		p	— Х ±б	V%		V%		р	— X ±б	V%	— Х ±б	V%		p
1	Р ср.кг	31±2,55	8,22	30,6±2,39	<u>7,81</u>	<u>1,70</u>	<u>&gt;0,1</u>	35,5±1,36	<u>3,83</u>	35,75±1,62	<u>4,53</u>	0,53	<u>&gt;0,1</u>	42,45±2,4°	<u>5,81</u>	42,15±2,69	<u>6,38</u>	0,60	<u>&gt;0,1</u>
		34,5±2,57	7,44	34±2,41	7,08	1,06	>0,1	41,10±1,62	3,94	40,80±1,88	4,60	0,54	>0,1	46±2,56	5,56	45,65±2,84	6,22	0,65	>0,1
2	8 c N	18±1,52	<u>8,44</u>	17,8±1,28	<u>7,19</u>	0,45	<u>&gt;0,1</u>	19±1,52	<u>8,44</u>	19±1,28	<u>6,73</u>	<u>0,45</u>	<u>&gt;0,1</u>	23±2,30	<u>10</u>	23±2,97	12,63	0,54	<u>&gt;0,1</u>
	кол-во раз	23,5±1,96	8,34	27±1,32	4,88	5,68	<0,001	23,5±1,96	8,34	28±1,32	4, 71	5,68	<0,001	26±2,62	10,07	30±2,70	9	6,66	<0,001
3	8 c F/E	213±26,20	12,30	218,9±28,1	12,8	1 <u>,23</u>	<u>&gt;0,1</u>	321,5±29,9	9,30	322±30,9	9,59	0,39	<u>&gt;0,1</u>	622,2±45,	7,37	618±42,31	<u>6,84</u>	0,61	<u>&gt;0,1</u>
	КГ	302,5±30,	10,18	344,2±22,5	6,54	6,85	<0,001	368,9±25,8	6,99	414±24,54	5,92	6,85	<0,001	684±58,5	8,55	708,5±49,8	7,03	7,44	<0,001
4	Мощнос ть	0,86±0,08	9,30	0,89±0,08	8,98	<u>1,54</u>	<u>&gt;0,05</u>	1,12±0,06	<u>5,35</u>	1,13±0,07	6,19	<u>1,54</u>	<u>&gt;0,05</u>	1,83±0,09	<u>4,91</u>	1,83±0,09	4,89	0,34	>0,1
	работы	1,10±0,12	10,9	1,27±0,07	5,51	9,63	<0,001	1,14±0,05	4,38	1,26±0,07	5,88	9,63	<0,001	1,85±0,12	6,48	1,98±0,12	6,15	2,54	<0,001
5	КВВ	1,06±0,14	13,20	1,03±0,12	11,6	1,85	<u>&gt;0,05</u>	0,97±0,03	3,09	0,90±0,04	4,44	1,13	<u>&gt;0,05</u>	1,09±0,06	5,50	1,09±0,08	7,33	2,19	<0,05
	KBB	$1,06\pm0,08$	7,56	1,08±0,09	8,33	1,05	>0,05	$1,09\pm0,05$	4,58	1±0,05	5	1,35	>0,05	1±0,05	5	1±0,06	5,17	8,35	<0,001
6	ИВВ	0,91±0,09	9,89	0,92±0,08	8,69	<u>1,44</u>	<u>&gt;0,05</u>	1,09±0,05	4,58	1,02±0,05	<u>4,90</u>	<u>1,44</u>	<u>&gt;0,05</u>	2,08±0,08	<u>3,84</u>	<u>2±0,09</u>	<u>4,5</u>	<u>1,51</u>	<u>&gt;0,05</u>
	HDD	1,16±0,12	10,34	1,37±0,11	8,02	2,36	< 0,05	1,24±0,06	5,17	$1,26\pm0,04$	3,17	2,36	<0,05	1,87±0,13	6,95	1,98±0,09	4,54	4,90	<0,05
7	ИКрФР	16,39±1,1	<u>7,26</u>	16,39±1,24	<u>7,56</u>	0,05	<u>&gt;0,1</u>	20,72±2,94	14,18	19,39±2,85	14,69	0,05	<u>&gt;0,1</u>	45,93±2,3	<u>5,20</u>	45,95±2,28	<u>4,91</u>	1,38	<u>&gt;0,1</u>
,	тирт	27,30±2,4	9,14	36,90±2,43	6,58	6,55	<0,001	29,16±2,49	8,53	35,34±2,44	4,07	6,55	<0,001	48,61±3,0	6,33	59,39±2,38	4	6,29	<0,001

**Примечание:** В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента; Р ср.кг- средный показатель массы тела; 8 с кол-во раз- количество ударов за 8 сек; 8с F/E кг - сумма общей массы ударов, выполненных в течение 8 сек; КВВ- коэффициент взрывной выносливости; ИВВ- индекс взрывной выносливости; ИКрФР- индекс креатинфосфатной работоспособности.

составил 18,50%. Эти показатели в ЭГ улучшились от [V=14,53%] до [V=11,89%].

В контрольном тесте «прыжки в длину с места без участия рук» результаты у боксёров  $Э\Gamma$  по сравнению с боксёрами  $K\Gamma$  оказались выше на 7 см. т.е. 5,6%. [p<0,01].

Результаты контрольного теста "метание набивного мяча" в КГ до педагогического эксперимента составили  $5,50\pm1,08$  м, а в ЭГ -  $5,51\pm1,02$  м [при р>0,05]. По результатам эксперимента видно, что у боксёров ЭГ по сравнению с боксёрами КГ в метании набивного мяча показатели лучше на 0,73 см, а годовой прирост составил 13%.

Таблица 4 Динамика общей физической подготовленности юных боксеров 11 лет [педагогический эксперимент]

No	Показатели	КΓ n-3	KΓ n-32		ЭГ n-30		
			V%	— X ±б	V%		
1	Бег на 30 м [с]	6,24±0,34 6,01±0,41	<u>5,44</u> 6,82	6,23±0,38 5,36±0,37	6,09 6,90	0,80 13,4	<u>&gt;0,4</u> <0,001
2	Челночный бег 4x10 м [c]	11,96±1,94 11,78±2,18	16,22 18,50	11,97±1,74 11,35±1,35	14,53 11,89	0,12 4,54	<u>&gt;0,8</u> <0,001
3	Прыжки в длину с места без участия рук [м]	1,22±0,19 1,25±0,17	15,57 14,16	1,20±0,18 1,32±0,11	1 <u>5</u> 8,33	<u>0,72</u> 2,96	<u>&gt;0,4</u> <0,01
4	Прыжки в высоту [по Абалакову] [см]	25,33±2,09 28,35±2,18	11,44 7,68	25,23±2,34 32±2,30	9,27 7,18	<u>0,14</u> 9,30	<u>&gt;0,8</u> <0,001
5	Метание набивного мяча [1кг] [м]	5,50±1,08 6,08±1,27	19,63 18,67	5,51±1,02 6,81±1,01	18,51 14,83	1,04 2,64	<u>&gt;0,05</u> <0,05
6	Подтягивание на перекладине [кол-во раз]	3,55±0,51 4,6±0,68	14,36 14,78	3,40±0,50 5,25±0,32	14,70 6,09	0,55 2,94	<u>&gt;0,4</u> <0,01
7	Сгибание –разгибание рук лёжа на полу [кол-во раз]	16±1,86 17±1,97	11,62 11,58	15,8±1,92 19±1,21	12,15 6,36	<u>0,69</u> 6,02	<u>&gt;0,4</u> <0,001
8	Сгибание-разгибание рук лёжа на полу 5 раз [c]	4,91±0,48 4,66±0,32	9,77 6,86	4,94±0,27 4,30±0,28	<u>5,51</u> 6,51	<u>0,49</u> 3,78	<u>&gt;0,4</u> <0,001
9	Упор на руках, выполнение хлопков перед грудью.	4,5±0,61 5,15±0,89	13,55 17,28	4,4±0,60 5,35±0,60	13,63 11,21	0,52 1,25	>0,4 >0,1
10	Стоя наклон вперед [см]	2,75±0,44 3,42±0,58	<u>16</u> 16,95	2,60±0,40 6±0,82	15,32 13,66	1,38 11,5	<u>&gt;0,05</u> <0,001
11	Бег на 800 м [дак]	4,12±0,37 3,79±0,41	8,98 10,81	4,19±0,42 3,51±0,28	10,02 7,97	<u>0,63</u> 3,21	<u>&gt;0,4</u> <0,01

**Примечание:** в числителе – результаты до эксперимента; в знаменателе- результаты после эксперимента.

Результаты исследования по определению эффективности применения подвижных игр в формировании навыков выполнения технических действий в боксе юными боксёрами представлены в табл. 5.

Показатели освоения и количество спортсменов в  $\Im\Gamma$  и  $K\Gamma$  нами были обозначены соответственно как  $X_i$   $n_i$  и  $X_j$   $m_j$  и определены вариационные ряды, а также распределены баллы по оценкам следующим образом: "отлично"- 86-100 баллов, "хорошо"-71-86 баллов, "удовлетворительно"-56-70 баллов, "неудовлетворительно" - ниже 55 баллов.

Количественные и качественные показатели экспериментальной и контрольной групп анализировались с помощью t-критерия Стьюдента.

Таблица 5 Показатели формирования навыков выполнения технических действий у юных боксёров 11-13 лет.

				- 00	Уровень освоения					
Nº	Техническ ие действия	Возраст	Группа	n	"отлично"	"хорошо"	"удовлетво- рительно"	"неудовлетво- рительно"	Коэо	Коуз
		11	ЭГ	30	33%	41%	17%	9%	1 22 1	1.025.0
	n	11	КГ	32	10%	17%	33%	40%	1,23>1	1,03>0
1	Защита с	12	ЭГ	30	39%	43%	11%	6%	1,4>1	1,01>0
1	помощью ног		КГ	28	14%	24%	26%	36%		1,01>0
	ног		ЭГ	38	41%	37%	14%	8%	1,3>1	1,06>0
			ΚГ	34	15%	22%	27%	36%		1,00/0
		11	ЭГ	30	33%	42%	18%	7%	1,4>1	1,04>0
	Защита с помощью		КГ	32	11%	23%	27%	39%		1,04>0
2		12	ЭГ	30	37%	40%	16%	7%		1,02>0
	туловица	12	КГ	28	13%	21%	29%	37%	1,2>1	1,02>0
	Туловици	13	ЭГ	38	44%	42%	11%	3%	1,4>1	1,04>0
		13	КГ	34	14%	23%	28%	35%	1, 1, 1	1,0 12 0
		11	ЭГ	30	31%	36%	25%	8%	1,3>1	1,03>0
		11	КΓ	32	13%	25%	21%	41%	1,5/1	1,03/0
3	Защита с	12	ЭГ	30	36%	35%	21%	8%	1.0\1	1,03>0
)	помощью	1.2	КГ	28	12%	21%	31%	36%	1,2>1	1,03>0
	рук	12	ЭГ	38	46%	35%	12%	7%	1 /> 1	1.05>0
		13	КГ	34	13%	22%	26%	39%	1,4>1	1,05>0

**Примечание:**  $K_{090}$ - коэффициент оценки эффективности освоения;  $K_{0y3}$ -коэффициент оценки уровня знаний.

Навыки выполнения защитных действий с помощью ног у юных боксёров 11 лет экспериментальной группы оценены экспертами следующим образом: 33%- "отлично", 41-%- "хорошо", 17 % "удовлетворительно", 9% "неудовлетворительно", а контрольной группе соответственно 10% - "отлично", 17% - "хорошо", 33% - "удовлетворительно", 40%- "неудовлетворительно".

У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений [1,4>1], а также критерии оценки уровня знаний [1,01>0], что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

Выполнение техники защиты с поворотом туловища влево с одновременным шагом в сторону левой ногой является защитным приёмом, требующим от спортсмена ловкости и скорости. Навыки выполнения техники защитных действий у юных боксёров 12 лет экспериментальной группы оценены слудующим образом: 37%-"отлично", 40%-"хорошо", 16% -

"удовлетворительно", 7% - "неудовлетворительно", в контрольной группе соответственно 13% - "отлично", 21% - "хорошо", 29% - "удовлетворительно", 37% - "неудовлетворительно". Нарушение координации движений туловища и ног является грубой ошибкой [Р.Д.Халмухамедов, 2008].

Защита с помощью туловища отмечается специалистами в области теории доступный эффективный способ методики бокса как И защиты. 2000; А.Г.Ширяев, 2002; Е.В.Калмыков, [В.И.Филимонов, Ш.Х.Исроилов, Р.Д.Халмухамедов 2015 и др]. Эти способы защиты у юных спортсменов 11, 12, 13 лет ЭГ соответственно получили следующие оценки: 33-37%-44% - "отлично", 42-40-42% - "хорошо", 18-16-11% - "удовлетворительно", 7-7-3% - "неудовлетворительно".

У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений [1,23>1], а также критерии оценки уровня знаний [1,03>0], что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа материалов, полученных по всем разделам проведенных исследований, сформированы следующие выводы:

- 1. Анализ специальной научно-методической литературы дает основание отметить, что целенаправленное использование подвижных игр в учебнотренировочном процессе юных боксеров 11-13 лет дает возможность решению проблемы развития двигательной подготовки и рационального формирования базовой техники юных спортсменов.
- 2. Определены причины отсева и мотивация к занятиям спортом у юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки. Выявлены основные причины ухода детей из спортивных секций. Например, «ошибка в выборе вида спорта», «тяжелые физические нагрузки», «отсутствие мотивации тренировкам», «недостаточность игровых занятий», «применение однотипных методов», «недостаточность знаний о боксе у близких и родственников» и др. Как показал анкетный опрос, в настоящее время в учебно-тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется подвижным играм.
- 3. Определена динамика общей и специальной физической и технической подготовки юных боксеров 11-13 лет в годичном цикле подготовки:
- у юных боксеров 11-12 лет выявлены статистические различия в развитии скоростных качеств на 2,71%, ловкости 1,45%, скоростно-силовых качеств 13,86%.

- у боксеров 12-13 лет выявлены различия в развитии скоростно-силовых качеств на 5,74%, силовых качеств 9%, выносливости -3,10% при статистической разнице p>0,05.
- при исследовании возрастной динамики физической подготовленности юных боксеров 11-13 лет определены различия в развитии силовых качеств на 36%, выносливости 5%, ловкости 26%, скоростно-силовых качеств 4,90% при p>0,05.
- педагогическое тестирование общей физической подготовленности выявило, что у юных боксеров 11-13 лет на начальном этапе подготовки в развитии силы, ловкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств изменений не наблюдалось.
- В технической подготовке юных боксеров 11-13 лет выявлены следующие различия:
- навыки выполнения защитных действий с помощью рук у юных боксеров 11,12,13 лет оценены соответственно на «хорошо» у 9%, 17%, 14%, «удовлетворительно» у 32%, 30%,33%, «неудовлетворительно» у 59%, 58%, 53%. Такое состояние дела требует внесения изменений в средства и методы, применяемые в технической подготовке юных боксеров. Вместе с тем, неэффективность использования защитных действий с помощью рук и ног объясняется наличием недостатков в физической подготовке юных боксеров.
  - 4. В результате анализа видеозаписей выявлено следующее:
- при сравнительном анализе биокинематики двигательных действий в подвижных играх и боксе обнаружено соответствие траектории движений плечевого пояса в этих двух видах деятельности.
- в процессе выполнения ударов в боевой обстановке в активную работу включаются мышцы стопы, трехглавая мышцы голени и двуглавая мышца бедра также, как в подвижной игре при выполнении толчковых движений плечом задействованы мышцы стопы, трехглавая мышцы голени и двуглавая мышца бедра.
- траектория движений плечом во время выполнения подвижных игр совпадает с траекторией движений при выполнении прямых и боковых ударов в боксе.
- 5. Определены величина и интенсивность подвижных игр, применяемых в двигательной подготовке юных боксеров:
- -при развитии скоростно-силовых качеств ЧСС составляет: до игры  $112\pm8,12$  уд/мин, во время игры  $180\pm10,2$  уд/мин, после отдыха в 50-60 с.  $118\pm9,12$  уд/мин;
  - продолжительность игры 12-14 с.,
  - повторение игры: у юных боксеров 11-12 лет 2-3 раза, 13 лет 3-4 раза.
- 6. На основании разработанной методики подвижные игры включены в каждые виды подготовки и составили от общего времени, отведенного на общую физическую подготовку 21,87%, специальную физическую подготовку 8,33%, техническую 17,33%.

- 7. Эффективность подвижных игр, внедренных в учебно-тренировочный процесс для развития двигательной подготовки юных боксеров, определена путем педагогического эксперимента:
- у юных боксеров 11-13 лет экспериментальной группы по физическим качествам выявлен прирост показателей:
- ловкости в среднем на 11,8-13,5%, скоростно-силовых качеств в среднем на 15-17%, гибкости в среднем на 18,5-23,8%, выносливости в среднем на 14-16%;
- сила бокового удара правой у юных боксеров 11 лет экспериментальной группы увеличилась на 5,85 кг, т.е. выросла на 32,23%. Этот показатель в контрольной группе составил 1,76 кг, т.е. 9,5%;
- годовой прирост показателя количество ударов в течение 8 секунд у юных боксеров 11 лет составил в экспериментальной группе 51,68%, а в контрольной 30,55% [при p<0,001].
- навыки выполнения техники защитных действий с помощью ног у юных боксеров 12 лет оценены в экспериментальной группе на: «отлично» 37%, «хорошо» -40 %, «удовлетворительно» 16%, «неудовлетворительно» 7%, а в контрольной соответственно «отлично» 13%, «хорошо» -21%, «удовлетворительно» 29%, «неудовлетворительно» 37%;
- навыки выполнения техники защитных действий с помощью туловища у боксеров 11,12,13 лет экспериментальной группы оценены на «отлично» у 33-37-44%, «хорошо» -у 42-40-42%, «удовлетворительно» у 18-16-11%, «неудовлетворительно» 7-7-3%. У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений [1,23>1], а также критерии оценки уровня знаний [1,03>0], что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

# SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES DSc.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

#### UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

#### TAJIBAEV SOYIB SAMIJONOVICH

# METHOD OF APPLYING MOBILE GAMES IN THE SYSTEM OF PREPARATION OF YOUNG BOXERS

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY [PhD] ON PEDAGOGICAL SCIENCES The theme of the present doctor of philosophy [PhD] dissertation in pedagogy is regestered at Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan with the registration number B2017.1.PhD/Ped.6.

The doctoral dissertation was completed at Uzbek State Institute of Physical Education.

The abstract of the dissertation is available on the website www.uz-djti.uz] and on information-educational portal ZiyoNET [www.ziyonet.uz] in two [Uzbek, and Russian] languages.

Scientific adviser:	Khalmukhamedov Rustam Dekhanovich doctor of pedagogical sciences, professor
Official Opponents:	Khankeldiyev Sher Khakimovich doctor of pedagogical sciences, professor
	Akramov Amdumalik Abdumutalovich doctor of pedagogical sciences
Leading Organization:	National University of Uzbekistan
Education. [Address: [100052, 2, Oqqu	will take place on "" 2017 at o'clock at a Sc.27.06.2017.Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physica rgon Street, Mirzo Ulugbek Region, Tashkent. Tel: [99871] 268-08 www.uz-djti.uz, the 1 <sup>st</sup> floor, conference room at the administrative visical Education.
Education with the reg.num	he Information Resource Center of Uzbek State Institute of Physica, which can be found in the IRC. Address: 100052, 2, Oqqurgor nt. Tel: [99871] 286-93-10; fax: [99871] 268-09-98, the 2 <sup>nd</sup> floor a ate Institute of Physical Education.
Abstract of the dissertate [protocol of contents or co	tion was distributed on "" 2017 distributionas of 2017].
2	S.Sulaymanov  Deputy Chairperson of the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, doctor of technical sciences, professor

# A.K.Eshtaev

Scientific Secretary of the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, PhD in pedagogy, associate professor

#### T.S.Usmonkhujayev

Chairman of the Scientific Seminar of the Scientific Council for Awarding Scientific Degrees, doctor of pedagogy, professor

#### **INTRODUCTION** [abstract of PhD thesis]:

The aim of the research work: Consists in the development and experimental substantiation of the method of developing [improving] the motor training of young boxers of 11-13 years by purposeful use of differentiated mobile games.

**The object of the research work:** The process of motor training of young boxers 11-13 years.

#### Scientific novelty of the research work:

the reasons for the withdrawal from the sports sections and the sportive motivation of the young boxers of 11-13 years old who are engaged in the initial stage of preparation;

developed a program to determine the special physical performance of young boxers and determined the age dynamics of general and special physical training and physical development of young boxers at the initial stage of preparation;

similar motor actions are determined by comparing the biokinematics of movements in moving games and boxing;

correlation of physical development indicators, general and special physical training of young boxers is determined;

the mobile games used in the motor training of young boxers at the stage of initial training are differentiated, the volume, intensity and norms of their application are determined, a technique for introducing [applying] outdoor games into the training process is developed

**Implementation of the research results:** The method of application of differentiated mobile games for increasing the motor training of young boxers aged 11-13 engaged in the initial training of the Youth Sports School specializing in boxing was introduced into the training process. As a result of the research, the following physical qualities were improved: agility by 11.8-13.5%; Speed-strength qualities - 15-17%, power qualities - 18.5-23.8%, flexibility - 41-47%, endurance - 14-16%.

The effectiveness of the methodology for training young boxers for technical and tactical actions using mobile games was reflected in the following indicators. Thus, in young boxers of 11-13 years, leg movements improved by 9-13%, protective actions by 11-15%, tactical actions by 13-17%. The results of the research are included in the content of the training manuals "Theory and methodology of boxing" [registration number 335-034], "Types of martial arts [Boxing]" [registration number 32-022] and the electronic multimedia textbook "Pedagogical skills of boxers" [DGU 02 989].

The outline of the thesis: The thesis is presented on 150 pages of computer text, consists of an introduction, 4 chapters, 28 figures, 26 tables, conclusions, a list of used literature and applications.

### ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

#### І бўлим [І часть; І part]

- 1. Тажибаев С.С. "Возрастная динамика показателей двигательных качеств юных боксеров на начальном этапе подготовки" Фан-спортга" илмий назарий журнал, № 3, 2011 й. 9-12 бет. [13.00.00№16]
- 2. Тажибаев С.С. "Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларнинг спорт мотиивацияси", Психология илмий журнал. Бухоро 2014, 100-103 бет. [13.00.00№14]
- 3. Tajibayev S.S., Use of innovative technologies in registration and processing's of indicators of special efficiency of athletes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, United Kingdom. [Vol. 4, No. 3, 2016]. [13.00.00№3]
- 4. Тажибаев С.С. "Ёш боксчиларнинг машғулот юкламаларини меъёрлаштириш [бокс мисолида]". Таълим фан ва инновация журнали. 2016 №4 42-10 бет. [13.00.00№17]
- 5. Тажибаев С.С. "Ёш яккакурашчиларнинг жисмоний ривожланиши ва махсус жисмоний тайёргралиги динамикаси". Илмий ахабротнома Самарқанд Давлат Университети, 2017-йил, 2-сон. 128-131 бет. [13.00.00№7]
- 6. Тажибаев С.С., "Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари" [бокс мисолида], Соғлом бола йилига бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. 2014, ЎзДЖТИ, 113-116 бет.
- 7. Тажибаев С.С. Возрастные особенности двигательных качеств юных единоборцев (на примере тхэквондистов) Всероссийский научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры » 21 декабря 2016 г. 60-61 бет.
- 8. Тажибаев С.С., Ёш боксчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш услубияти. Ўзбекистон Олимпия Академияси "Олимпизм ва олимпия таълими соғлом болани тарбиялашнинг омили" мавзуидаги илмий амалий анжуман, Тошкент 2016 й. 12-16 бет.

## II бўлим [II часть; II part]

- 9. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. "Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ўйинларидан фойдаланиш" Халқ таълими илмий-методик журнал. 2 сон. 2011 й.59-64 бет. [13.00.00№17]
- 10. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "11-13 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси", "Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиётнинг замонавий муаммолари". Ҳалқаро илмий амалий анжуман. Тошкент 2012 й, 530-531 бет.

- 11. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниклаш" [СПУДЭРГ-4] Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шахрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома раками DGU 02718.
- 12. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu. Tajibayev S.S., "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish", "Lider Press" nashriyoti. Oʻquv qoʻllanma, Toshkent.: 2011 y. 480 bet.
- 13. Тажибаев С.С. "Халқ ҳаракатли ўйинлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш воситаси сифатида". Услубий қўлланма, Тошкент 2012 й. 62 бет.
- 14. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ.. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари". "Мумтоз сўз" нашриёти. Ўкувуслубий қўлланма. Тошкент.: 2012 й. 228 бет.
- 15. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Abdurasulova G.B., Tajibayev S.S., "Yosh yakkakurashchilar ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me'yorlari". "Fan va texnologiyalar" nashriyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma, Toshkent.: 2013 y. 167 bet.
- 16. Xalmuhamedov R.D., Shin V.N., Turduyev F.K., Tashmatov Sh.R., Tajibayev S.S., R.N.Abduxamidov "Boks" Ilmiy texnika axboroti press nashriyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2017 y 130 bet.
- 17. Xalmuhamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., "O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish", Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2016 y. 72 bet.
- 18. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S. "Yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligini rejalashtirish" Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2016 y. 54 bet.
- 19. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" Elektron multimedia darslik. T.: 2015 y.
- 20. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S. "Boks nazariyasi va uslubiyati". "Ta'lim" nashiryoti. Darslik. T.: 2016. 486 bet.
- 21. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. "Yakkakurash sport turlari "Boks"" "Fan va texnologiyalar" nashriyoti. Darslik. T.: 2015. 128 bet.
- 22. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. "Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларининг аҳамияти" "Муғаллим ҳом узлуксиз билимлендириў" Илмий методик журнал 2010 йил № 4. 16-19 бет. [13.00.00№20]
- 23. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Ўзбекистонда бокс спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришнинг янги ноанъанавий восита ва усуллари", "Баркамол авлод" йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий-амалий анжумани. Анжуман материаллар тўплами. Тошкент-2010 й. 206-209 бет.
- 24. Тажибаев С.С., Бўрибоев Б.К., Р.Д.Халмухамедов, "Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларни таъсирини аниклаш", "Спортда юкори натижаларга эришишда илмийпедагогик ва тиббий-биологик маъминлаш масалалари". Республика илмий амалий анжумани. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2011 й. 85-86 бет.

- 25. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигида восита ва усуллар" "Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмиш тарзи жисмоний маданияти" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжумани материаллари Фарғона-2011. 174-176 бет.
- 26. Тажибаев С.С., Мирзамаов С.Х., "11-13 ёшли боксчиларнинг махсус чидамлилигини бахолаш мезонлари" Спортда юкори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик маъминлаш масалалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2011 й. 84-85 бет.
- 27. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Халқ ҳаракатли ўйинларининг 11-13 ёшли боксчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёри" "ХХХ ёзги олимпия ва ХІV паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари" ІІ қисм. Тошкент 2012 й. 160-161 бет.
- 28. Тажибаев С.С., Шин В.Н. "Ёш боксчиларнинг чаққонлигини ривожлан-тириш воситаси", "Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари". [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й,155-156 бет.
- 29. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., Абдурасулова Г.Б. "11-13 ёшли боксчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг самарадорлиги". "Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари". [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й. 133-135 бет.
- 30. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., "Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулот юкламаларининг меъёрланиш самарадорлиги" "Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари". [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й. 135-136 бет.
- 31. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Халқ ҳаракатли ўйинлар ёш боксчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш воситаси сифатида" [бокс мисолида], "Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари" мавзусидаги Республика таълим муассасалараро илмий амалий конференция метериаллари тўплами. Бухоро 2013 й, 227-229 бет.
- 32. Тажибаев С.С., Абдуҳамидов Р.Н., "Ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси", "Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари" мавзусидаги Республика таълим муассасалараро илмий амалий конференция метериаллари тўплами. Бухоро 2013 й, 258-260 бет.
- 33. Тажибаев С.С., "Ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўлланилиши", "Обод турмуш йили"га бағишланган талаба, магистрант ва катта илмий ходим-изланувчиларнинг илмий амалий анжуман материаллари. Тошкент 2013 й. 85-87 бет.
- 34. Тажибаев С.С., Атоев О., Абдуҳамидов Р.Н., "Ҳаракатли ўйинларни ёш боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлигида қўлланилиши", "Универсиа-да-2013" спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. І қисм. Тошкент 2013 й. 149-151 бет.

- 35. Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиг динамикаси" "Универсиада-2013" спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. І қисм. Тошкент 2013 й. 135-136 бет.
- 36. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда харакатли ўйинларни табақалаштирилиши" "Универсиада-2013" спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. ІІ қисм.Тошкент 2013 й. 98-99 бет.
- 37. Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Ёш боксчиларнинг жисмоний ривожланиши динамикаси" [бокс мисолида] "Мустақиллик йилларида спортнинг ривожланиш тарихи". Республика илмий-назарий анжуман материаллари. [12-декабрь 2013-йил]. Нукус-2013 й, 122-123 бет.
- 38. Тажибаев С.С., "Харакатли ўйинлар ёш боксчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш воситаси сифатида" [бокс спорти мисолида] Соғлом бола йилига бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. 2014, ЎзДЖТИ 103-104 бет.
- 39. Исроилов Ш.Х., Шин В.Н. С.С.Тажибаев, "Влияние координационных способностей на двигательную деятельность борца", International scientific conference the continued development of wrestling in the olympic movement 12-13 September, 2014 Tashkent, UZBEKISTAN, 188-190 ст.
- 40. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., Ёш боксчилар жисмоний сифатлариини ривожлантиришда турдош ва мослаштирилган харакатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги, «Баркамол авлод-буюк юрт истикболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 470-471 бет.
- 41. Тажибаев С.С., Бахриддинов Х.З., Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг машғулот юкламаларини меъёрлаштириш, «Баркамол авлод-буюк юрт истикболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 473-475 бет.
- 42. Тажибаев С.С., 11-13 Ёшли боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари [бокс мисолида], «Баркамол авлод-буюк юрт истикболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 475-477 бет.
- 43. Хаммухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Динамика показателей общей физической подготовленности юных единоборцев на этапах подготовки, Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития» Челябинский 2016 г 30 март.
- 44. Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Использование компьютерной технологии в регистрации и обработках показателей специальной подготовленности юных боксеров", Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития» Челябинский 2016 г 30 март.

# Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг

"Фан спортга" журнали тахририятида тахрирдан ўтказилди (07.07.2017 йил).

Нашриёт лицензияси AI№ 296. 22.05.2017. Босишга рухсат этилди 10.07.2017. Бичими 60х84<sup>1</sup>/<sub>16</sub> Офсет босма. «Тітев New Roman» гарнитураси. Хажми: 3,25. босма таб. Адади 100 нусхада Буюртма № 45 Оригинал-макет «Ехtremum-press»» МЧЖда тайёрланди. 100053, Тошкент ш. Боғишамол кўчаси, 3. Тел: 234-44-05

E-mail: Extremum-press@mail.ru